

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## EUROPE

WEEK-END NIPPON  
À MUNICH

## NICE

LA NOUVELLE  
VAGUE NIPPONNE

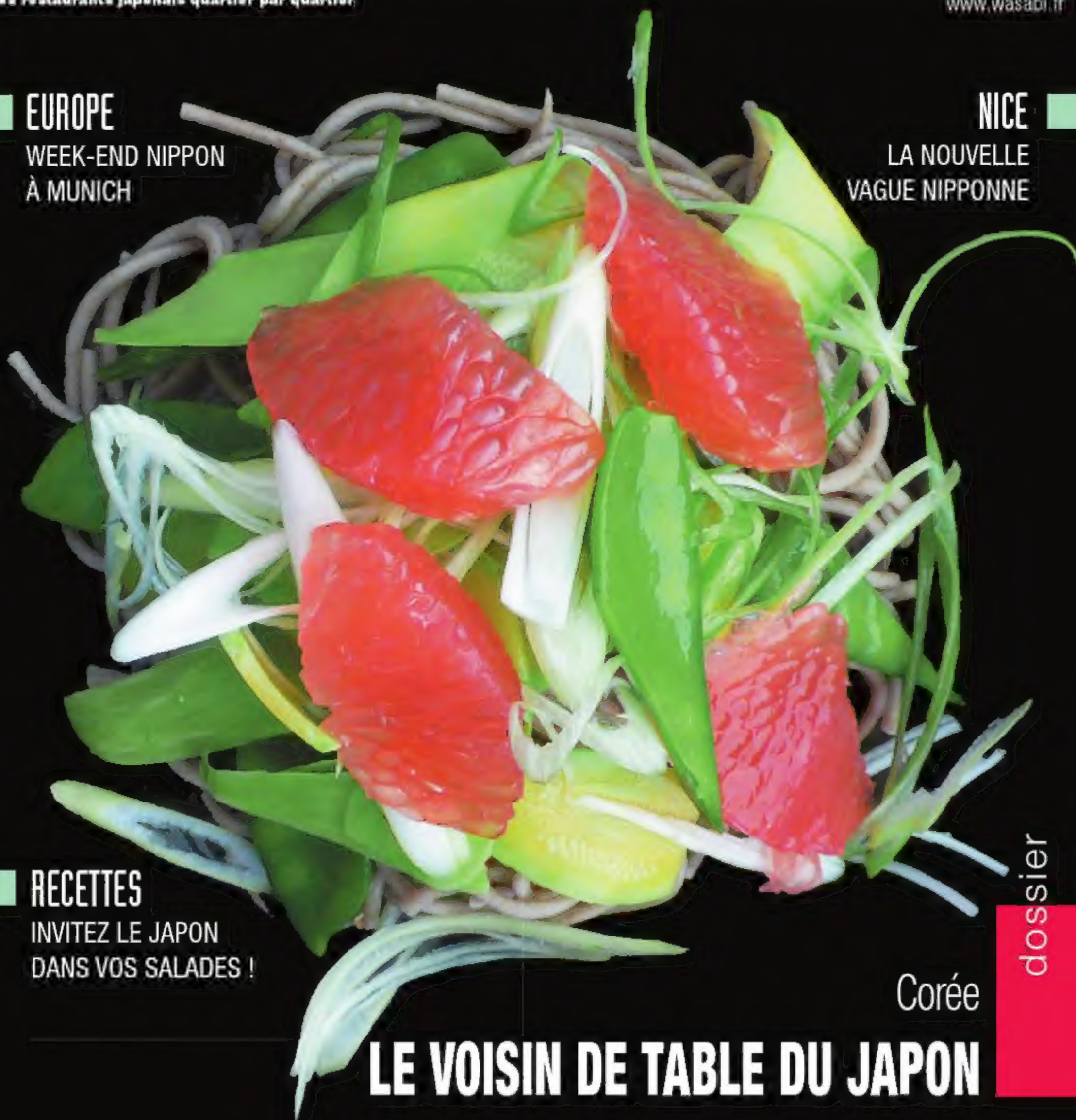
## RECETTES

INVITEZ LE JAPON  
DANS VOS SALADES !

dossier

Corée

# LE VOISIN DE TABLE DU JAPON





Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)

Importateur de produits alimentaires japonais

## Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.



日本古来の伝統製法、生酛造り。  
米の旨みを引き出した、  
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

## SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



## Le Japon joue l'ouverture

**L**es Japonais, on l'oublie trop souvent, ont vécu repliés sur eux-mêmes durant près de trois siècles. Entre 1603 (début de l'ère Edo) et 1868 (Restauration du pouvoir impérial), très peu d'influences étrangères sont venues modifier leur façon de voir le monde. C'est vrai, en particulier, pour la cuisine qui s'est développée de façon totalement originale à l'image du sushi dont on ne trouve l'équivalent dans aucun autre pays.

Qu'en aurait-il été si les Mongols avaient réussi à débarquer sur l'archipel comme ils en avaient l'intention en 1275 ou si les missionnaires portugais n'avaient pas été chassés par les shoguns au XVI<sup>e</sup> siècle ?

On peut peut-être s'en faire une idée en allant dîner dans un restaurant coréen. On découvrira qu'à partir des mêmes ingrédients de base (sauce de soja, poisson, tofu, algue nori) que son voisin, le plus proche voisin du Japon a su, au fil des siècles et des invasions, créer ses propres saveurs.

A mi-chemin entre la Chine et le Pays du Soleil levant, la gastronomie coréenne, de plus en plus appréciée dans le monde, vous séduira par ses goûts bien marqués (attention à la brûlure du kimchi pimenté !) et son esthétique colorée.

Du reste, la tendance, aujourd'hui, est plutôt à l'ouverture qu'au repli et les grands cuisiniers, quelle que soit leur formation de départ, sont de plus en plus curieux de découvrir d'autres goûts qui, peut-être, enrichiront leur répertoire. C'est le cas de deux grands chefs français, Jacques Le Divellec et Christophe Moret, qui sont revenus éblouis d'un tour gastronomique du Japon hors des sentiers battus. Pour Wasabi, ils ont accepté d'en relater les étapes les plus marquantes.

Ouverture toujours avec la tenue, à Roanne, les 9 et 10 octobre, des journées « Savoirs et saveurs » dont l'un des thèmes sera : Wasabi et sauce soja, la cuisine française sous influence des sushi. Tout un programme !

■ COUVERTURE : SALADE DE SOBA PAR KEIJI SAKAGUCHI (YUZU SUSHI BAR)

■ RÉDACTION : AIBA KIYOSHI, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, CATHERINE LEMAÎTRE, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULABREYSSE, YAMADA MITSURU.

■ CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)

■ CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON

■ PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47

■ IMPRESSION : Groupe-Morault

■ DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : [info@wasabi.fr](mailto:info@wasabi.fr)  
SITES INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr) et [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com)  
ISSN : 1767-6142



P.4-7

**WASACTUS** nouveaux lieux, nouvelles tendances  
RESTAURANTS : Nice : La nouvelle vague nipponne. Mariage : La rencontre du whisky japonais et de la côte de boeuf. SIAL : Le Japon arrive en force. MEDOC : Un Japan Expo des arts martiaux.

P.8

### PRENEZ-EN DE LA GRAINE

Les pousses japonaises enchantent vos salades



P.10-16

### WASA-DOSSIER

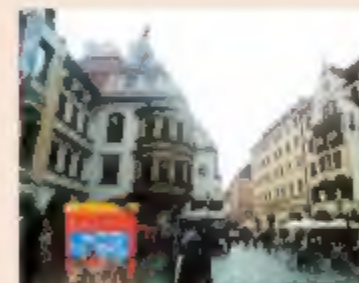
## Corée : le voisin de table du Japon

A partir des mêmes ingrédients que la cuisine japonaise, les Coréens ont développé une gastronomie originale et excellente pour la santé

P.18

### WEEK-END NIPPON À MUNICH

Profitez de la Fête de la bière pour (bien) manger japonais



P.22

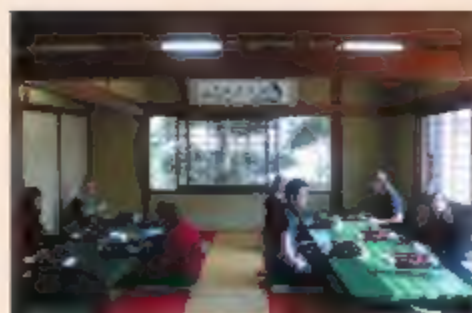
### VINAIGRE : LA NOUVELLE COQUELUCHE DES JAPONAIS

Qu'il soit de riz, de prune ou de yuzu, le vinaigre est mis à toutes les sauces

P.24

### JAPON

Deux chefs français étoilés en quête d'authenticité



P.29

### VOYAGE

Wasabi vous emmène au Japon

P.30

### CARNET D'ADRESSES

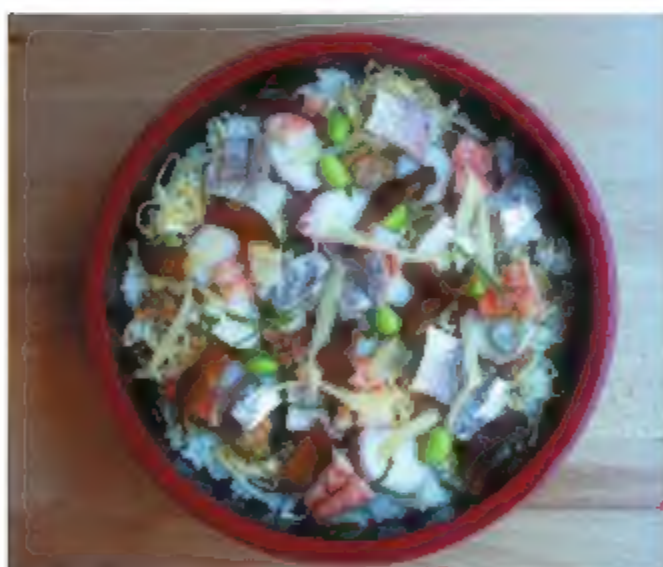
NICE

## La nouvelle vague nipponne

Depuis l'installation du « pionnier » Kamogawa, en 2005, suivie par celle de Kelsuke Matsushima (Kel's Passion), la ville a accueilli plusieurs authentiques nippons comme Amada ou, plus récemment, Saison qui propose une cuisine épurée et constamment renouvelée. Dernier arrivé : le **Yuzu Sushi Bar** dont le chef, Keiji Sakaguchi, a longtemps régaté les clients de Hanawa.

Il a un peu hésité avant de quitter Paris où il occupait, depuis l'ouverture du restaurant en 2007, le poste envié de chef sushi chez Hanawa, considéré par beaucoup comme la meilleure sushiya de la capitale. Mais à 60 ans passés, Keiji Sakaguchi s'est laissé séduire par les charmes de la Côte d'Azur et par la proposition qui lui a été faite de diriger son propre sushi bar qu'il a baptisé Yuzu du nom de cet agrume japonais qu'il affectionne particulièrement. Depuis début septembre, le voici donc derrière le comptoir de cet ancien restaurant danois dont le propriétaire, Kim Christensen, a décidé de reprendre son ancien métier de cuisinier particulier - excusez du peu - de la famille royale du Danemark !

Le chirashi de Maître Sakaguchi, l'un des must du Yuzu Sushi Bar.



« Le restaurant était si propre qu'on aurait pu manger par terre », s'extasie Keiji Sakaguchi qui n'a eu que peu de travaux à faire pour transformer le lieu en temple du sushi.

« L'esthétique nordique, très épurée, est très proche de la nôtre. Je n'ai eu aucun mal à m'approprier cet espace, à m'y sentir chez moi. »

Depuis l'installation début 2010 de Sushi shop et de Planet sushi, les Niçois sont devenus, de véritables « accros » du poisson cru entraînés en cela par les hordes de touristes



Maître Sakaguchi derrière son nouveau sushi bar.

(notamment russes et coréens) qui envahissent chaque été la Baie des Anges.

« Nous n'avons pas l'intention de concurrencer ces enseignes, explique M. Sakaguchi. Nous nous adressons juste à un public différent, plus exigeant, qui connaît la cuisine japonaise et sait apprécier un vrai riz japonais, bien assaisonné, et surtout un poisson bien frais que je choisis soigneusement chaque matin sur le marché ».

Les meilleures places sont bien sûr au bar où les clients peuvent voir le maître enchaîner à

Plat du jour  
chez Saison.



toute vitesse de petits gestes précis faisant jaillir de ses mains, tel un magicien tirant des foulards, de jolis sushi à consommer sur le champ afin de profiter tout ensemble de la fraîcheur du poisson et de la tiédeur du riz. Servis dans de jolis coffrets de laque, les menus du **Yuzu Sushi Bar** sont accompagnés de salades et de « vraie » soupe miso comme à Tokyo. Les amateurs de douceurs se régaleront de panacotta au thé vert ou encore de gelée au yuzu ou au café.

Bonne nouvelle pour les Niçois : Wasabi s'est associé au Yuzu Sushi Bar pour proposer, chaque dimanche, à partir du mois d'octobre, des cours pour amateurs et, un lundi par mois, des cours pour professionnels (renseignements et inscriptions sur [www.yuzu-sushi.com](http://www.yuzu-sushi.com)).

A moins de 500 mètres à pied du Yuzu Sushi Bar, **Saison**, géré par le très professionnel Hiroaki Nagai (il a participé au lancement de Aida, seul restaurant japonais étoilé de Paris), fait l'impasse sur les sushi mais propose une cuisine de marché (excellentes tempuras de légumes) 100% nipponne dans laquelle la clientèle japonaise de passage retrouve avec plaisir le fameux goût « umami » résultant notamment de l'emploi du dashi, le bouillon traditionnel à base de bonite séchée et d'algue kombu. Lors de notre passage, nous



Tempura servies  
chez Amada.

avons dégusté ici un succulent *kitsune udon*, de grosses nouilles de blé au tofu frit, servies dans un bol de soupe fumant et odorant. M. Nagai propose en outre un grand choix de sakés de qualité.

Installé deux rues plus loin, Masaaki Amada joue la carte de l'ambiance feutrée évoquant les clubs privés de Ginza. Mais bien entendu, aucune carte de membre n'est exigée ici pour obtenir une table et le charmant jeune couple qui tient le restaurant accueille avec autant de grâce les habitués (très nombreux) que les nouveaux clients. Ceux-ci ont le choix, le soir, entre deux menus « bento » composés de cinq petites entrées, de tempuras et d'un plat au choix : poulet teriyaki ou tartare de daurade mais aussi, parfois, des plats plus élaborés comme les tripes au miso. Grand amateur de vins, le chef s'est constitué une jolie cave qui lui permet de tester en permanence de nouveaux accords mets-vin.

Signalons enfin, derrière le centre commercial Nice Etoile, un petit restaurant simplement nommé **Sushiya** où officie depuis plus de 10 ans le sympathique Sai. Rien ici que de très classique avec les traditionnels menus sushi, sashimi ou maki mais le poisson est toujours frais et Sai, formé auprès des meilleurs chefs japonais à Paris, est un petit maître dans son genre. ■

## Adresses

■ **Yuzu Sushi Bar**,  
35 rue du Maréchal  
Joffre. T. 04 93 85 79 87.  
Ouv. du mar. Au sam.

■ **Saison**,  
17 rue Gubernatis.  
T. : 04 93 85 69 04.  
Ouv. du mar. Au sam.

■ **Amada**,  
17 rue Tondu de l'Escarène.  
T. : 04.93.62.00.81.  
F. sam. midi et dim

■ **Sushiya**,  
16 rue Biscarra,  
T. : 04 93 13 97 18.  
Ouv. tj.

■ **Kamogawa**,  
18 rue de la Buffa,  
T. : 04 93 88 75 88.  
Ouv. tj.

■ **Kel's Passion**,  
22 ter rue de France,  
T. : 04 93 82 26 06

## RENCONTRE

## La côte de bœuf et le whisky japonais

Connu pour être l'un des meilleurs bouchers de la région parisienne, Yves-Marie Le Bourdonnec affine ses côtes de bœuf au whisky japonais. Il raconte, pour Wasabi, comment cette idée saugrenue lui en est venue

Cela fait déjà de très nombreuses années que je me suis fait une spécialité de l'affinage des viandes. Je les laisse en moyenne maturer 20 jours sur la carcasse puis 40 jours sur une étagère.

Un soir, alors que je dinai avec Marie Quatrehomme, une fromagère que j'admire énormément, elle m'a parlé de certains fromages qu'elle affinait au whisky et ça m'a donné un déclic. Pourquoi ne pas tenter l'expérience avec la viande ?

Après cette conversation avec Marie, j'ai fait plusieurs essais en massant dans un premier temps la viande avec du whisky. Mais cette méthode n'a pas marché. J'ai tâtonné pendant un an avant de trouver la bonne approche. Pour avoir un résultat, il fallait d'abord n'utiliser que les deux premières côtes et non pas tout le train de façon à ce que le whisky pénètre bien partout. Ensuite, au lieu de masser la viande, je l'ai enveloppée dans un linge imbibé de whisky et l'ai laissée s'affiner durant 5 semaines en changeant le linge chaque semaine. Dans un premier temps, j'avais choisi

un whisky écossais car je voulais quelque chose de tourbé. Mais du coup, il communiquait à la viande trop d'amertume. J'ai alors demandé conseil à Géraldine Landier de la Maison du whisky qui, sans hésiter, m'a recommandé les whiskies japonais. J'ai refait des essais avec le Nikka White et là, le résultat a été parfait. J'ai fait goûter le résultat à mes amis Alain Ducasse et Yannick Aleno qui ont tous deux été conquis.

Pour profiter au maximum des parfums de cette maturation, je conseille de mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte et de juste marquer la viande. La retirer du plat et faire fondre 100 grammes de beurre fumé de Jean-Yves Bordier (Saint-Malo). Remettre la viande dans la cocotte et l'arroser sans cesse en la retournant souvent durant 20 minutes. La laisser reposer un quart d'heure et pendant ce temps, déglacer la sauce avec une cuiller à soupe de whisky et une cuiller à soupe de pâte de sésame.

**Boucherie Le Couteau d'Argent Yves-Marie Le Bourdonnec, 4 rue Maurice Bokanowski, 92600 Asnières. Tel : 01 47 93 86 37.**



Yves-Marie et sa fameuse "Côte Nikka".

## TABLES À YAKINIKU

Nous importons du Japon  
des tables avec grill incorporé garanties sans fumée.



[www.shinpo.co.jp/e](http://www.shinpo.co.jp/e)

Importateur pour la France : Santop sarl : 4 rue Chabanais 75002 Paris

Tel. : +33 1 42 96 90 64 - Fax. : +33 1 47 84 02 75

Mail : [santop@free.fr](mailto:santop@free.fr)

## Matsuriz : tout nouveau tout Bio

Après avoir décidé parmi les tout premiers de ne plus servir de thon rouge de Méditerranée, Matsuri a franchi un cap supplémentaire en annonçant, fin août, sa décision de se servir exclusivement de riz bio dans l'ensemble de ses restaurants. [www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr)



**Tamayura**

**Tamayura**

Thé vert Japonais  
Grand Jardin de 1ère Récolte




Visitez notre Boutique en Ligne  
[www.tamayura.fr](http://www.tamayura.fr)  
tel : +33 (0)1 45 79 20 67

## Le Japon en force au SIAL grâce au Jetro



Cette année, grâce au soutien du Jetro (le ministère du commerce extérieur japonais), ce sont près de 25 entreprises de l'alimentaire japonais qui seront présentes au Salon International de l'Alimentation qui aura lieu du 17 au 21 octobre à Villepinte.

Des algues nori au thé en passant par le saké, le riz ou la sauce soja... les produits japonais ne sont plus seulement destinés aux restaurants servant de la gastronomie nipponne. Ils sont peu à peu intégrés à la cuisine française de création, certains chefs n'hésitant plus à proposer, par exemple, du dos de cabillaud au wakame ou des maki au foie gras nécessitant tous deux des algues japonaises.

Des démonstrations culinaires assurées par des chefs japonais et français auront lieu durant toute la durée du salon.

[www.sial.fr](http://www.sial.fr)

## Un mini Japan expo dans le Médoc

À l'initiative de Ken Ryu France, association nationale pour le développement du Kendo et autre arts martiaux japonais, ce 3<sup>e</sup> Médoc Taikai se propose de faire découvrir au plus large public possible des activités traditionnelles liées à la culture japonaise : démonstrations d'arts martiaux, bien sûr, mais aussi d'ikebana, d'origami ou encore de calligraphie... De plus, l'entrée est gratuite et des animations sont prévues pour les enfants.

Les 2 et 3 octobre à Hourtin.

Rens. : <http://medoc.taikai.free.fr>



# Sauce de soja japonaise

Explorez la différence

**Sans OGM**  
**Sans conservateurs**  
**Non-pasteurisée**

Spéciale connaisseurs

**La seule sauce de soja "crue" du marché**

\*La sauce Sambishi est obtenue par ultra-filtration, sans pasteurisation d'où son goût unique.

Distribution : Thanh Son Imex SARL, [info@thanhsonimex.com](mailto:info@thanhsonimex.com) - <http://www.thanhsonimex.com>

Points de vente : E.Leclerc, Cash & Carry et Kiko

## SASHIMI, SUSHI, MAKI, MAKI CALIFORNIENS...

ENFIN UN GUIDE QUI EXPLIQUE CLAIREMENT COMMENT PRÉPARER LE RIZ À SUSHI, DÉCOUPER LE POISSON À LA JAPONAISE ET RÉALISER DE BEAUX ASSORTIMENTS

Publié par Wasabi et chef-sushi.com, l'école du sushi à Paris

**En vente 12 €** port compris sur [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)



CRUES OU CUITES, CONSOMMÉES SOUS FORME DE GERMES OU DE POUSSES, LES GRAINES GERMÉES APPORTENT DU PEPS AU CORPS ET À L'ASSIETTE. AU JAPON, LES GRANDS CLASSIQUES DE LA GERMINATION SE NOMMENT HARICOT MUNGO (APPELÉ À TORT POUSSE DE SOJA), ALFALFA (L'AUTRE NOM DE LA LUZERNE) ET RIZ. LES VARIÉTÉS 100% JAPONAISES SONT PEU NOMBREUSES MAIS CE SONT LES PLUS APPRÉCIÉES DES AMATEURS. HORMIS LE HARICOT MUNGO, L'AZUKI, PETIT HARICOT ROUGE, SE MUE EN UN GERME COURT ET BLANC AU GOÛT NEUTRE. TOUT LE CONTRAIRE DU GOÛT FRAIS ET POIVRÉ DU KAIWARE (POUSSE DE DAÏKON, LE RADIS BLANC JAPONAIS). QUANT AU SHISO, IL A LA COTE DANS SA VERSION POURPRE POUR SON GOÛT PRONONCÉ PROCHE DE CELUI DU CUMIN, MAIS AUSSI DANS SA VERSION VERTE, QUI MÉLANGE DES NOTES DE BASILIC, DE MÉLISSE ET DE CANNELLE.

# Prenez-en de la graine !

Textes et photos  
Brigitte **PERRIN**

## UN JOLI COUP DE « POUSSE »

Keiko Sumino-Leblanc, journaliste gastronomique débarquée en France il y a 10 ans, mange ces petites pousses depuis sa plus tendre enfance. « Ma mère truffait toujours les salades de germes de haricot mungo et d'alfalfa. On les consommait pour leur valeur nutritionnelle, car la germination décuple les apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments. » De plus en plus à la mode, ces petites graines donnent un joli coup de « pousse » aux cuisiniers en herbes : le *kaiware* cru relève en un éclair un temaki sushi, les pousses de shiso rouge apportent une jolie note de couleur aux poissons, les lentilles germées rendent le *tempura* encore plus croquant et l'alfalfa égaye les sandwiches et les salades. « Les Nippons en raffolent ! On les trouve même au menu des cantines scolaires japonaises... »

## LES MOTS À LA BOUCHE

Yukiko Murata, créatrice de l'incontournable site *cuisine-japonaise.com*, ne résiste pas à l'envie de nous donner un petit cours de langue. « Il existe beaucoup de mots japonais pour parler des textures (deux fois plus que dans la langue française !). Il s'agit souvent d'onomatopées qui traduisent la sensation en bouche. *Mochi mochi* qualifie les aliments gluants, *toro-toro* les produits fondants. *Doro-doro* s'emploie pour les comestibles pâteux, *purun-purun* pour les gélatineux... Pour les graines germées, on dit *chaki-chaki*, qui exprime à la fois le croquant et la fraîcheur. » Croquant, craquant, croustillant, on peut en effet jouer sur les mots. Mais les sensations ne sont pas que gustatives. « Leurs ravissantes couleurs réveillent les plats et leur *chaki-chaki* excite les papilles » ajoute Yukiko.

### UNE IDÉE QUI GERME

« Les Tokyoïtes stressés veulent revenir aux aliments sains et garder la ligne et le tonus, explique Noriko Sato, journaliste gastronomique à Tokyo. Les articles de magazines et les émissions télé sur les graines germées fleurissent. Dans les rubriques santé, mode de vie ou bons plans, on les décortique en long et en large. Résultat : tout le monde au Japon transforme sa cuisine en jardin, et use et abuse de ces drôles d'aliments vivants. » De passage à Paris, Noriko s'étonne de voir que les graines germées ont aussi pris racine en France. « Shiso vert, daïkon cress, azuki et haricot mungo ont envahi les rayons ! On les trouve en barquette au rayon frais des épicerie japonaises et des supermarchés, sous forme de graines sèches dans les magasins bios ou sur le Net, et même en conserve dans les grandes surfaces. »

### DO IT YOURSELF

La mode est au *home made* et les germeoirs et autres bocaux à germination se vendent comme des petits pains. Économique, la culture maison revient en moyenne 8 fois moins cher que les germes en boîte, et 10 fois moins cher que les germes frais vendus en barquette. Pas étonnant de voir les citadins se transformer en jardiniers, et les cuisines en jardins. Pour sortir la graine de sa dormance, une nuit de trempette et quelques jours de germination suffisent (dans la plupart des cas, les pousses apparaissent en trois jours). Pour la cueillette, même pas besoin de se baisser, les germes passent directement du germeoir à l'assiette.

### CULTIVEZ VOTRE CÔTÉ SAUVAGE

De mère japonaise et de père français, Laure Kié s'est imprégnée des deux cultures culinaires. Mes petits bentos et Ma petite Cuisine Japonaise, ses deux livres de recettes parus aux éditions Marabout, se feuilletent avec gourmandise. Les graines germées y ont largement leur place : germes de fenouil sur Saint-Jacques au yuzu, maki au chou rouge germé, soba parsemées de germes colorés, radis germés emprisonnés dans des rouleaux de printemps. Des recettes simples, saines et savoureuses, à l'image de son site Internet [www.laurekie.com](http://www.laurekie.com). ■

## Les recettes de Yukiko



### Carpaccio de boeuf grillé :

Faire mariner le boeuf dans une sauce soja et mirin avant de le faire griller à la poêle. Décorer avec du daïkon coupé en lamelles et du kaiware.



### Miso-shiru :

Jeter dans le *dashi* des germes de haricot mungo, des lamelles de tofu frit, de la pâte de miso rouge et blanc. Ajouter la ciboulette finement coupée avant de servir.



### "Hiyashi-shabu" (salade de porc froid, sauce sésame) :

Ebouillanter le porc dans de l'eau et du saké jusqu'à ce qu'il blanchisse. Le déposer sur des concombres râpés et germes de haricot mungo. Servir avec une sauce sésame (saké, mirin, vinaigre de riz, sauce soja, pâte de sésame blanc, miso blanc et huile de sésame).

**Salade mixte :** kaiware, germe de haricot mungo, enokitake (champignons japonais), daïkon (radis blanc), carottes, negi.

# Corée

## le voisin de table du Japon

Pris entre deux nations gourmandes, le Japon et la Chine, les Coréens peuvent toutefois s'enorgueillir d'une culture culinaire originale et puissante, saine et équilibrée. Bien que très différente de la cuisine japonaise, cette lointaine cousine partage néanmoins avec elle de nombreux ingrédients comme le riz, bien sûr mais aussi les algues, le tofu, la sauce soja ou encore le poisson cru. Elle a cependant, au fil des invasions, notamment mongoles, développé ses propres plats comme les grillades de viandes marinées (Korean Barbecue) ou encore ses fameux kimchi, légumes fermentés et pimentés, dont raffolent... les Japonais. Après tout, n'est-ce pas par la Corée que presque tout ce qui constitue la base de la cuisine nipponne est arrivé au Japon ?

Par Jean-Luc  
Toula-Breysse

Jusqu'aux années 1980, les quelques restaurants coréens installés à Paris étaient principalement fréquentés par des clients coréens ou... japonais. Après le coup de projecteur des Jeux olympiques de Séoul, en 1988, c'est par la viande grillée sur plaque, connue sous le nom de *bulgogi*, (bœuf mariné) ou de *kalbi* (travers de porc) que la cuisine coréenne a conquis le monde. Accompagnées de salade verte, de riz et de légumes, ces viandes font le régal d'un nombre croissant d'amateurs de bonne chair et de bonne... chère.

Mais le *Korean barbecue* n'est pas, loin s'en faut, le seul plat coréen digne d'être exporté. Il y a aussi, par exemple, l'emblématique *bibimbap*, servi dans une petite marmite : sur un lit de riz, de légumes et de nori, un œuf est accompagné de fines lamelles de bœuf à la sauce soja parfumée à l'huile de sésame, de porc mariné au piment ou de produits de la mer composant un mets harmonieux et complet.

Les Coréens ont repris à leur compte l'adage ■■■





■ japonais selon lequel « si tu te nourris de produits de ta région natale, tu pourras garder la santé ». Ce que confirme Junho Choe, directeur du Centre culturel coréen à Paris : « La question la plus souvent posée sur les marchés, en Corée est : d'où vient ce fruit ou ce légume ? » L'art culinaire coréen aux vertus médicinales et diététiques incontestables se fonde traditionnellement sur deux principes : la théorie des cinq éléments naturels issue du taoïsme et la théorie selon laquelle la cuisine et la médecine sont indissociables. Cinq goûts donc (sucré, pimenté, acide, amer et salé), mais aussi cinq couleurs (rouge, vert, jaune, blanc et noir) et cinq manières de cuisiner (grillé, mijoté, à la vapeur, sauté et cru) demeurent la clef de voûte d'un repas digne de ce nom. Junho Choe le confirme : « L'harmonie constitue la base de l'art culinaire coréen, notamment par le jeu des combinaisons. Ainsi, par exemple, une entrée typique est composée de kimchi, de tofu et de porc. Trois produits, trois couleurs, trois textures, trois saveurs dans un seul et même plat. »

#### LES JAPONAIS, PREMIERS CONSOMMATEURS DE KIMCHI

Tout comme les Japonais, les Coréens ne conçoivent pas de repas sans riz. D'ailleurs, ici comme au Japon, « riz cuit » signifie « repas ». Mais ce qui constitue la grande différence avec le Japon, c'est la présence systématique sur la table coréenne du *kimchi*. Conjuguant fraîcheur et puissance, il est généralement composé de chou chinois fermenté (mais aussi de radis ou de navet), de piment rouge en poudre, d'ail, de gingembre et de saumure de poisson. Une méthode de conservation unique, née d'une ancienne technique chinoise consistant à faire mariner des légumes dans de l'eau salée auxquels on ajoute du piment rouge. Notons au passage que celui-ci a été introduit en Corée par les Japonais à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle en même temps que la courgette, le maïs, la patate douce et la pomme de terre. Eux-mêmes avaient reçu ce fruit brûlant, originaire des Amériques, des premiers missionnaires portugais arrivés sur l'archipel.

Juste retour des choses : le Japon est aujourd'hui



[www.mizkan.co.uk](http://www.mizkan.co.uk)



**mizkan.**  
Bringing Flavour to Life

#### Yuzu Sushi Bar de Nice

Sushi, tartare et carpaccio sauce yuzu  
(poissons de la Méditerranée)



Chaque matin, Keiji Sakaguchi se ect onne  
les meilleurs poissons au marché. Fraîcheur garantie

35 rue Maréchal Joffre, Nice 06000. T. 04 93 85 79 87

Ouvert du mar au sam.

[www.yuzu-sushi.com](http://www.yuzu-sushi.com)



On reconnaît un bon restaurant coréen à la variété de ses kimchi.

le premier importateur de *kimchi*, très loin devant les Etats-Unis. Des restaurateurs nippons l'utilisent comme ingrédient dans des norimaki, sushi, soba, miso shiru et même pour des nabe ou pour du riz aux anguilles que les Coréens adorent eux aussi ! Il est loin le temps où les colonisateurs japonais méprisaient « ces mangeurs d'ail qui puaient le *kimchi* ». En 2002, la presse nipponne considérait que le secret de la force physique des joueurs de l'équipe coréenne participant à la coupe du monde de football se trouvait dans le *kimchi*.

#### DE NOMBREUX PLATS INTROUVABLES EN FRANCE

Dans le numéro 74 de Culture coréenne (printemps/été 2007), Yoon Hyun-young et Park Sung-youn révèlent que les trois plats préférés des Coréens sont le *gimchi jjigae* (soupe au *kimchi*), le *galbi* (côte de bœuf grillée) et le *tteokbokki* (bâtonnet de pâte de riz baignant dans une sauce au piment). Quant aux étrangers, ils apprécient en premier le *bibimbap*, le *samgyetang*

#### ► Makgeolli : le saké des Coréens

Boisson du peuple et favorite des Coréens, car jadis très populaire auprès des paysans, le makgeolli, l'un des plus vieux breuvages alcoolisés de Corée, est élaboré à partir du riz ce qui le rend doux et laiteux. Il fait penser par son apparence au namazake japonais (saké nouveau et non pasteurisé) ou à la tchang (bière tibétaine). Il est issu d'une fermentation des amidons d'un riz non glutineux, auquel parfois est ajoutés du millet ou de l'orge, mélangés avec de l'eau et du ferment. Produit fragile, il ne supporte pas de grand voyage. Le makgeolli en vente dans les épiceries coréennes à Paris est généralement produit en Allemagne. Difficile donc de trouver la marque Seoul, l'une des plus fameuses. Au Japon, le makgeolli est appelé « saké laiteux ». Enfin pour vraiment bien le boire, le mieux est d'utiliser des bols et de l'accompagner de tofu au kimchi ou d'une crêpe aux fruits de mer. Son faible taux d'alcool, entre 6,5 et 8°, est apprécié des jeunes coréennes et des randonneurs.

(poulet farci de ginseng et de riz) et le *bulgogi*, très populaire au Japon sous le nom de korean barbecue.

Evidemment, les plats régionaux de la péninsule ne figurent pas sur les cartes des restaurants coréens en France. Les herbes sauvages, plantes et champignons des montagnes, chers aux Coréens ne peuvent supporter le voyage et sont introuva-

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)1 40 83 36 99  
contact@nishikidori-market.com

www.nishikidori-market.com

Partez au Japon!

- Famille d'accueil 340€ ~ / 7j
- Japan Rail Pass 246€ ~ / 7j
- Séjour linguistique 360€ ~ / 7j
- Billet de Musée Ghibli
- Photo Tour à Tokyo
- Vols directs et avec escale

日本へいらつしやい。

**Voyages à la Carte ☎ 01 42 96 91 20**  
48 rue Sainte-Anne 75002 PARIS (ATTN ! Au fond de la cour)  
Métro : Pyramides Quatre Septembre t.p. www.voyages-a-lacarte.fr

■ ■ bles. Autre spécialité coréenne très prisée mais, évidemment, bannie chez nous : le chien, réputé vivifier la virilité, car yang (mâle, terrestre, chaud) dans la doctrine cosmologique du divin Tao. Pour certains hommes, il incarne un moment de convivialité, alors que la gente féminine ne l'apprécie guère. Selon Danielle Elisseeff, chercheur à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, « la saveur du chien ne relève pas de la gastronomie, mais de toutes les magies que cet inconnu familier porte en lui ».

Il y a aussi parmi les curiosités de cette cuisine le *soondae*, sorte de boudin à base de sang de bœuf, de piment et de vermicelles translucides. Populaire et bon marché, il figure, lui, à la carte de certains restaurants parisiens.

#### DU POISSON MAIS AUSSI DE LA VIANDE, MALGRÉ L'INTERDIT BOUDDHIQUE

Entouré sur trois côtés par la mer avec 8600 kilomètres de rivages et parcourue par de nombreux cours d'eau, la Corée abonde de poissons. Souvent servis crus avec des légumes marinés salés, les sashimis coreens (*hoe*) attirent les tou-

ristes japonais car à qualité égale les plats sont plus copieux et moins chers que chez eux. Les produits de la mer ne sont pas les seuls attrait. La Corée fut occupée par les Mongols, à la différence du Japon qui échappa à la même période à deux tentatives d'attaque du petit-fils de Genghis Khan car la flotte mongole fut miraculeusement détruite dans un typhon. Lors de ces deux invasions au XIII<sup>e</sup> siècle furent introduits dans l'ancien royaume ermite le boudin de mou-



Difficile de résister à l'art des *Sa-gung* magiciennes des fourneaux

#### ■ Une fiction coréenne gourmande

Grâce aux séries télévisées, la culture populaire sud-coréenne a rencontré un large public en Asie et particulièrement au Japon (l'effet coupe du monde de football en 2002 n'y est pas étranger). Dans *Daejanggeum*, le Joyau du palais, la cuisine tient une place de choix. Ce feuilleton, diffusé d'abord dans la péninsule en 2004, narre le fabuleux destin d'une femme dans la Corée du XVI<sup>e</sup> siècle qui a réellement existé, mais pas seulement. Des scènes comparables au film culte *Le Festin de Babette* de Gabriel Axel (1988) magnifient des mets de la cuisine royale, préparés à la cour par des chefs renommés, les *Sa-gung*, véritables maîtresses des fourneaux. Nourrie d'ingrédients dramatiques, la trame a mis l'eau à la bouche à des millions de téléphages. Cette chronique de la vie de la première femme cuisinière et médecin d'un roi coréen met en scène la réussite d'une personnalité exceptionnelle surmontant les embûches rencontrées. *Daejanggeum*, le Joyau du palais a engendré à l'étranger et notamment au Japon un regain de popularité pour une cuisine de plus en plus appréciée dans le monde.



**JAPON**

**Destination Japon**  
 11 Rue Villedo  
 75001 PARIS  
 Tel: 01 42 96 09 32  
 Fax: 01 42 97 57 49  
[resa@destinationjapon.fr](mailto:resa@destinationjapon.fr)  
<http://www.destinationjapon.fr>  
<http://www.r-pass.fr>

Billets d'avion  
 Japan Rail Pass  
 Carte de mariage  
 Circuits organisés  
 Voyages sur mesure  
 Minshuk  
 Ryokan  
 Hôtels







Le Korean barbecue  
un souvenir des

ton, la consommation du lait et surtout le goût pour la viande rouge, malgré l'interdiction bouddhique de manger des produits carnés ou plus exactement de retirer la vie à un être vivant. Comme dans la cuisine japonaise traditionnelle, tous les plats d'un repas coréen sont servis en même temps car le plaisir esthétique fait partie intégrante de l'art de la table. Pourtant, à la différence des autres pays asiatiques, les couverts coréens sont en argent ou en métal (aujourd'hui en laiton ou en acier inoxydable) composés de fines baguettes et d'une cuillère pour le riz et la soupe. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce particularisme : certains prétendent que ces baguettes n'altèrent pas le goût et ne transmettent pas de microbes à la différence des baguettes en bois qui, lorsqu'elles ne sont pas laquées, sont poreuses. En Corée, il est dit que le feu ardent des barbecues brûlerait à la longue des baguettes en bois. La dernière et la plus probable explication remonterait à la crainte des familles royales et de la noblesse d'être empoisonnées lors d'un repas. L'utilisation de baguettes en cuivre ou en argent révélait en effet, par réaction chimique, la présence de poison, notamment de l'arsenic. Quant à la cuillère, elle est considérée comme indispensable dans ce pays où, contrairement aux autres pays asiatiques, on ne porte jamais son bol à la bouche. ■

A partir du mois d'octobre, le Centre culturel coréen à Paris va organiser des cours de cuisine coréenne. [www.coree-culture.org](http://www.coree-culture.org) Renseignements : 01 47 20 83 86.

## Restaurants

### ■ Arirang

Spécialité de barbecues. Au cœur du Marais, sur une agréable place piétonnière, la terrasse de ce restaurant accueille les amateurs de produits carnés et de légumes croquants. Idéal entre amis, un soir ou le soleil a rendez-vous avec la lune pour profiter du charme discret du lieu.

6, place du Marché Sainte-Catherine, Paris 4e.  
Tél. : 01 42 77 16 26.

### ■ Bibimbap

Spécialité de bibimbap. Depuis 2007, à l'orée du Jardin des Plantes, le couple Kwon met les petites marmites dans les grandes ! Quatre bibimbap sont proposés : bœuf, porc, poulpe et végétarien. A découvrir.

32, boulevard de l'Hôpital, Paris 5e.  
Tél. : 01 43 31 27 42. [www.bibimbap.fr](http://www.bibimbap.fr)

### ■ Darai

A peine entré chez Darai, un serveur, les bras encombrés de kimchi, vous désigne du regard une table libre. Un signe qui ne trompe pas : la grande majorité des clients sont coréens. Ils retrouvent ici l'ambiance et le goût du pays et surtout le meilleur rapport qualité-prix de Paris avec des menus complets (entrée, plat, dessert et même eau minérale !) entre 10 et 16 euros ! L'entrée la plus demandée est composée d'une salade et de raviolis grillés que les Japonais connaissent sous le nom de gyoza. Ce sont les mêmes qu'on retrouve chez Higuma rue Sainte-Anne. Certes, un plat comme le calamar aux légumes, à la fois sucré et pimenté, rappelle plutôt la Chine mais les marmites de riz bibimbap garnies de porc ou de bœuf ne sont pas si éloignées du yak-nikudon (bol de riz et viande grillée) couramment servi. ■■



### ACE MART

(Epicerie coréenne-japonaise)  
63 rue Sainte-Anne  
75002 Paris  
Tél. 01 42 97 56 80  
10H30-20H00



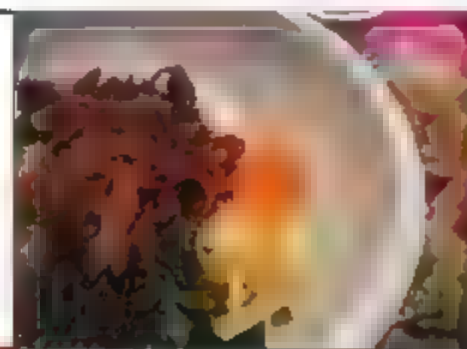
### HI MART

(Epicerie coréenne-japonaise)  
71bis rue Saint-Charles  
75015 Paris  
Tél. 01 40 07 93 57  
10H30-20H00



### ACE OPÉRA

(Epicerie japonaise-coréenne)  
43 rue Saint-Augustin  
75002 Paris  
Tél. 01 45 75 37 44  
10H30-20H00



### ACE GOURMET

(Bento Coréen-Japonais)  
18 rue Thérèse,  
75001 Paris  
Tél. 01 47 03 94 38  
Non-Stop 11H30-21H00

- dans les restaurants de ramen. Tous les plats sont accompagnés de kimchi maison et sont si copieux que, lorsqu'on est habitué aux quantités japonaises, on a quelque difficulté à finir son assiette...

5, rue Violet Paris 15e. Tél. : 01 45 77 36 77.

F. dimanche.

#### ■ Dawa

Malgré les multiples changements de propriétaire, ce restaurant plus que trentenaire a conservé l'essentiel de sa carte d'origine et notamment la délicieuse raie crue pimentée. La clientèle, en grande partie coréenne, apprécie particulièrement les kimchi vanés servis avec la viande grillée mais aussi des plats plus rares comme le coquelet entier au gingembre. Tout est bon et servi avec beaucoup de gentillesse.

5 rue Humblot, Paris 15e. Tél. : 01 45 77 37 11.

Ouv. tous les jours.

#### ■ Matsuba

Ce restaurant au nom japonais (matsuba = feuille de pin) récemment installé en face du Musée de La Villette symbolise à lui seul le rapprochement nippo-coréen puisqu'il propose aussi bien sushi et sashimi que barbecue et bibimbap. La viande, de porc ou de bœuf, est servie avec une sauce au sésame est la grande spécialité de la maison mais il y en a d'autres comme le kimchi chugae au tofu, délicieuse soupe très pimentée ou encore le japchae, vermicelles de patate douce sautés aux légumes et viande de bœuf. À signaler, la présence sur la carte japonaise de takoyaki, des boulettes de farines farcies au poisson et servies avec une sauce caramélisée et des copeaux de bonite séchée, une spécialité d'Osaka. Compter 20 euros/personne avec un carafon de saké japonais ou de soju (l'alcool de riz coréen), légèrement plus fort (20°).

37 av. Corentin Cariou Paris 19e. Tél. : 01 40

34 42 92. Ouv. tous les jours.

#### ■ Sambuja

Le couple Park tient depuis un an ce restaurant (ancien Euro Kimchi). Une cuisine familiale appréciée de nombreux Coréens notamment pour la spécialité maison : le modumsundae, un assortiment d'abats de porc cuits à la vapeur à 20€ et aussi la soupe épicée aux fruits de mer, appelée jampong-sojjaebi. À midi, menus de 10€ à 13€. Le soir, entre 14€ et 20€ le plat.

Sambu ja, 65 rue du Faubourg Montmartre, Paris, 9e. Tél. : 01.53.21.07.89. F. le dimanche.

#### ■ Samu

Proche du marché de la rue Clerc, dans un décor sans chichis, poissons crus, viandes grillées ou en

ragoût et même des tripes et des méduses (en salade) figurent au menu. Depuis plus de vingt ans, le patron (qui est aussi le chef) a une petite faiblesse pour les produits de la mer. Une table connue des amateurs mais peu de Parisiens savent que samo signifie « aimer en secret ».

1, rue du Champ-de-Mars, Paris 7e.

Tél. : 01 47 05 91 27. Fermé le samedi.

#### ■ Senul

Cuisine authentique et agréable terrasse. Adresse préférée des Japonais qui adorent le porc, de fines tranches de poitrine directement grillées sur table servies avec du poireau émincé, des feuilles de salade et une sauce goûteuse (huile de sésame, sel et poivre). Un délice.

165, rue de Javel, Paris 15e. Tél. : 01 40 60 60 60.

#### ■ Shin Jung

Une bonne table avec un kimchi qui décoiffe ! Et une ribambelle de menus, différents le midi, le soir et le week-end avec toujours la garantie de pouvoir choisir des plats que les non-Coréens apprécient.

7, rue Clapeyron, Paris 8e. Tél. : 01 45 22 21

06. Fermé le dimanche midi.

#### ■ Woo-Jung

À l'ombre du palais de Chailot, dans le quartier de Passy, l'établissement classique et réputé attire hommes d'affaires, diplomates et clientèle aisée. Une table aux plats raffinés et de grande fraîcheur. Un bon souvenir : les crêpes coréennes, les délicieuses pousses de soja déjà germées et une soupe au kimchi.

8, bd. Delessert, Paris 16e. Tél. : 01 45 20 72

82. Fermé le dimanche.

## Epicerie

#### ■ Aco Mart

63, rue Saint-Anne, Paris 2e. Tél. : 01 42 97 56 80. F. le lundi.

#### ■ Ill Mart

71 bis, rue Saint-Charles, Paris 15e. Tél. : 01 45 75 37 44.

#### ■ K Mart

8, rue Saint Anne, Paris 1er. Tél. : 01 58 62 49 09. Et 354, rue Lecourbe, Paris 15e. Tél. : 01 45 57 56 08.



La Corée est le seul pays d'Asie où les baguettes sont en métal.



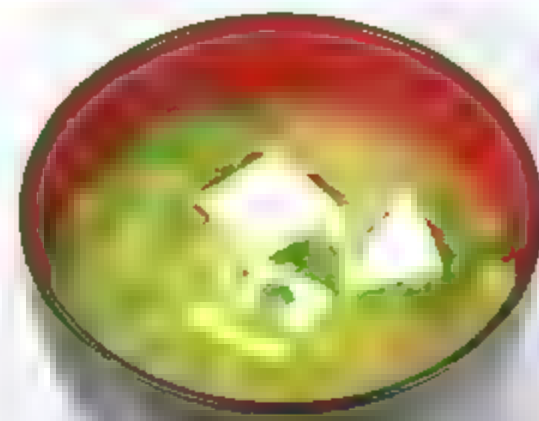
La fameuse salade de raie crue, spécialité de Dawa.

# UN TOFU PARFAIT, PARFAITEMENT EMBALLÉ

Que vous souhaitiez l'utiliser pour confectionner des plats traditionnels asiatiques tels que soupe miso ou fritures, en milk-shake, en desserts sans produits laitiers ou comme alternative à la viande, Mori-Nu est un tofu parfait. Incluez-le sans hésiter dans vos recettes préférées.

Pauvre en graisses et sans cholestérol, le tofu Mori-Nu convient à tous ceux qui ont opté pour une alimentation saine.

Grâce à un emballage parfaitement aseptisé, le tofu Mori-Nu n'a pas besoin d'être conservé au frais avant ouverture.



## Notre tofu :

- est d'une qualité constante
- se conserve longtemps
- est entièrement naturel, sans conservateurs
- est doté d'un emballage antiseptique
- Est riche en protéines de soja, excellentes pour la santé



森乳とうふは森永乳業の製品です。  
Morinaga Nutritional Foods, Inc.  
Established 1965

Visit our website for more information



## RECETTE DU SHIRA-AÉ (SALADE À LA SAUCE AU TOFU)



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100g de carottes
- 4 shiitake frais
- 120 g de konnyaku
- Sauce shira-aé
  - 1 tofu (Mori-nu tofu firm) égoutté\*
  - 3 c.s. de pâte de sésames blancs
  - 1 c.s. de sauce soja claire
  - 1 c.s. de miso blanc sucré
- Jus de cuisson
  - 1/2 c.c. de sauce soja
  - 1 c.c. de saké
  - 100ml d'eau
  - 1/5 c.c. de poudre de dashi (bouillon japonais) instantané

Faites cuire la carotte, les shiitake et le konnyaku coupés en lanières avec le jus de cuisson jusqu'à la réduction du jus. Laissez refroidir. Mélangez les ingrédients de la sauce, ajoutez les légumes.

\* Enveloppez le tofu dans du papier absorbant pendant 1 heure.

## RECETTE DU SHIRA-AÉ AUX CRESSONS

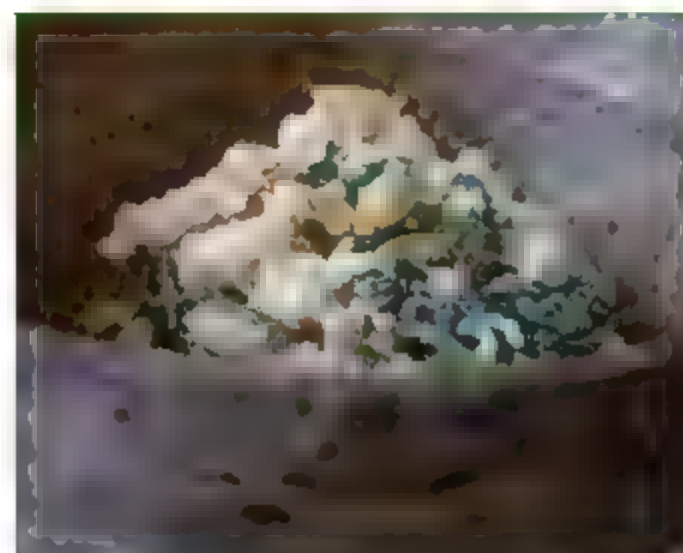
### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de cressons
- 10 g de pignons de pin grillés
- Sauce shira-aé
  - 1 tofu (Mori-nu tofu firm) égoutté\*
  - 3 c.s. de pâte de sésames blancs
  - 2 c.s. de sucre
  - 1/3 c.c. de sel
  - un peu de sauce soja claire

Blanchissez les cressons pendant 20 secondes dans l'eau bouillante salée, passez à l'eau froide puis égouttez. Mélangez les ingrédients de la sauce. Ajoutez les cressons et les pignons. Mélangez.

À la place des cressons, vous pouvez utiliser des asperges vertes, des haricots verts, etc.

\* Enveloppez le tofu dans du papier absorbant pendant 1 heure.



CENTRE EUROPÉEN DE LA HAUTE-TECHNOLOGIE ET DE L'ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE, LA TROISIÈME VILLE LA PLUS PEUPLÉE D'ALLEMAGNE EST AUSSI LA CAPITALE DE LA BAVIÈRE, LAND CÉLÈBRE POUR SON CONSERVATISME, SA GASTRONOMIE DE TERROIR ET SON FOLKLORE LÉGENDAIRE. MÊME SI LE KIMONO NE REMPLACERA JAMAIS LE LEDERHOSE, LES BAVAROIS SE METTENT EUX AUSSI AUX SUSHI... À QUELQUES SEMAINES DE LA FÊTE DE LA BIÈRE, ÉVÉNEMENT MONDIAL ET CONVIVIAL, WASABI N'A PAS RÉSISTÉ À LA TENTATION DE VOUS PRÉSENTER LES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS DE MUNICH HISTOIRE DE NE PAS BOIRE À JEUN...



## Week-end nippon à Munich

photos par

RENNER

Entre les saucisses, les knodels et les pommes de terre, la cuisine bavaroise n'est pas des plus légères, mais son authenticité et sa générosité attirent toujours autant les Allemands. Dans les tavernes, on se serre sans manières sur les bancs, on partage une bière et la discussion et la délicate distance nipponne semble, à première vue, à l'opposé du caractère munichois. Pourtant, les restaurants japonais (ou prétendus tels) commencent à s'imposer ici comme dans les autres villes d'Europe, attirant une jeunesse branchée, curieuse d'autres saveurs et d'autres modes de vie. Et puis il est vrai qu'on sert ici plus de makis californiens que de cuisine kaiseki...

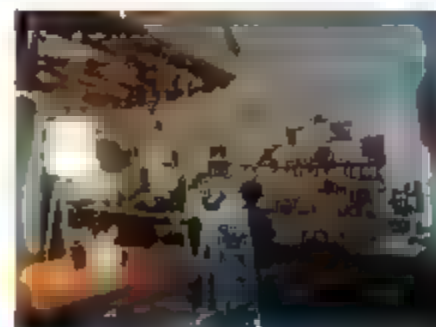
Parmi la trentaine d'adresses tenues par des propriétaires japonais, on trouve des restaurants chic situés dans les quartiers d'affaires, des bars

à sushi dans les coins à la mode, des cantines intimistes cachées, des fast-food dans les lieux touristiques. Soyons francs : ce n'est pas à Munich que l'on trouvera la cuisine la plus inventive. Mais des sushis aux plats plus élaborés, la qualité et les prix sont dans la plupart des cas tout à fait raisonnables. Wasabi a sélectionné pour ses lecteurs six restaurants, largement plébiscités par les expats japonais.

### J - B A R

♦ ♦ ♦

Notre meilleure adresse. Dans ce bar qui a tout d'un restaurant, l'accueil est enthousiaste et la décoration conviviale. De délicats origamis volent au-dessus des tables, des posters de sportifs japonais et des bouteilles de saké ornent les murs,



nous faisant immédiatement apprécier le lieu. Autour de nous, des Japonais solitaires mangent au comptoir en bavardant avec la serveuse et quelques Allemands qui rient aux éclats quand leurs baguettes leur échappent malencontreusement, envoyant un morceau de poulpe sur la table voisine. Pour la même enseigne, deux cartes différentes. L'une en allemand propose des plats en sauce teriyaki, des sashimis et des yakitoris ; l'autre, en japonais, semble réserver aux habitués quelques plats plus « audacieux ». Natto, daurade grillée au wasabi ou calmars sauce miso... Ici, la qualité prime sur l'originalité. Les cuissons sont parfaites, légumes croquants, viandes et poissons juste tendres, les produits sont ultra-frais et les assaisonnements subtils. Nous avons notamment craqué pour les croquettes de courge et le porc sauce poivrée teriyaki. Les tarifs sont également attrayants : pour un repas complet, comptez moins de trente euros.

Maistr. 28, 80 337  
(089/51 46 99 83, <http://j-bar.jimdo.com>)

### MITANI

Situé à Haidhausen, aussi appelé le quartier français, Mitani est considéré par la communauté japonaise comme le meilleur restaurant de sushis de la ville. Vous aurez un large choix de makis et nigiris, mais aussi beaucoup d'entrées ou de plats traditionnels : sardines frites, natto, boeuf cuit sur la pierre, ramen au porc... Certes, les prix semblent un peu excessifs (menu à 65 ou 20€ pour huit tranches de sashimi !) mais il faut reconnaître que les produits sont très frais. Le jour de notre passage, pourtant, le chef devait penser à autre chose en préparant les sushis car la présentation manquait de rigueur, avec des grains de riz éparpillés sur l'assiette et des nigiris à moitié effondrés... Pour couronner, le service était assez froid. Si nous nous fions aux avis enthousiastes de la clientèle japonaise, nous sommes tombés sur un mauvais jour. Mais peut-être aussi que Mitani n'est plus le restaurant qu'il a été...

Rabistr. 45, 81669  
(089/44 89 526)

### NOMIYA

Dans le même quartier, ne loupez pas ce yakitori-bar à la bavaroise. Surfant sur la vague de la cuisine fusion, les propriétaires ont développé un concept qui plaît beaucoup : un grand choix de bières locales pour accompagner des makis et brochettes façon tapas, le tout dans un décor à la fois boisé et branché. Ça fonctionne ! Toutes les tables sont occupées, des enfants circulent entre les tables, des étudiants fêtent un anniversaire, un vieillard lit tranquillement son journal... Au menu, des soupes et salades japonaises, des makis plutôt occidentaux et des brochettes de shiitake, de saucisse bavaroise, de poulpe, de filet de kangourou ou de fruits secs et speck. Pour le dessert, vous hésitez entre la panna cotta au thé vert et les boulettes de sésame aux haricots rouges. Nous avons été séduits par ce lieu chaleureux même si la cuisine n'y est pas des plus raffinées. Du reste, de nombreux clients se contentent d'y grignoter quelques edamame en savourant un verre de shochu (alcool de pomme de terre japonais).

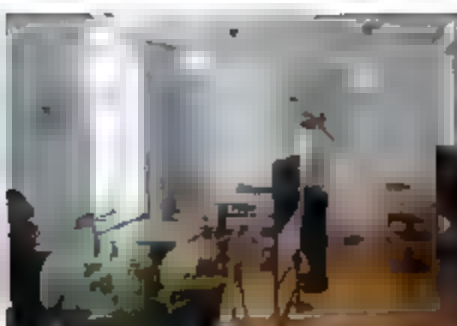
Wörthstr. 7, 81667  
(089/44 84 095, [www.nomiya.de](http://www.nomiya.de))

### WASABI

Ce restaurant spécialisé dans les sushis porte bien son nom. En effet, le chef Jo Udagawa ne lésine pas sur le raifort quand il s'agit d'épater les clients ! D'ailleurs, les Allemands sont fascinés par sa maîtrise des gestes, et les clients japonais, au comptoir et dans la salle, ont l'air d'apprécier cette touche très épicée... Avec une ambiance plutôt sympathique et un décor agréable, Wasabi fait partie de ces bonnes adresses sans prétention où les clients ont leurs habitudes, qu'ils mangent sur place ou qu'ils emportent leur bento. Préférez peut-être les sushis aux plats de poisson et viande qui nous ont semblé moins réussis, avec des ingrédients trop cuits et un peu fades. Un restaurant classique mais sympathique, idéal pour un déjeuner (la bento box est à 5,50€).

Volkartstr. 22, 80634  
(089/13 93 65 66,  
[www.muenchen-sushi-wasabi.com](http://www.muenchen-sushi-wasabi.com))





## KAEDE

Avez-vous déjà mangé un burger au tofu sauce teriyaki ? Le propriétaire et chef japonais de Kaede ne travaille qu'avec des ingrédients végétariens, biologiques et locaux. Il prépare des sushis, des gyoza, des udon et ramen sans poisson ni viande, mais surtout des légumes, du soja et du seitan déclinés sous toutes les formes. Les plats (sans glutamate ni additifs alimentaires) sont corrects sans plus. En fait, nous avons surtout apprécié le cadre de ce café-restaurant, caché dans une petite rue et très tranquille. On peut venir ici à toute heure de la journée pour manger, boire un cocktail de fruits, déguster une pâtisserie à la carotte ou au thé vert en lisant son journal. La salle est grande, le patron n'est pas pressant et les prix sont très raisonnables (8€ le menu du jour, 20€ pour un repas complet à la carte), ce qui fait de ce lieu l'un des repères favoris des « veggies », allemands aussi bien que japonais.

Sommerstr. 41, 81543

(089/62 30 38 44, [www.kaede-munich.de](http://www.kaede-munich.de))

## SHOYA AM PLATZL

Chaîne japonaise très populaire chez les Allemands, Shoya a l'avantage d'avoir plusieurs restaurants très bien situés, dont l'un à Innentadt, dans la vieille ville pavée où s'alignent toutes les boutiques de luxe. Shoya trône sur deux étages, juste en face de la célèbre maison de la bière Hofbräuhaus où se pressent les touristes japonais. Malheureusement, seule l'adresse s'est révélée attrayante. À la carte, beaucoup de plats mais les tables poisseuses n'invitent pas à tester les sushis. Au final, pourtant, les plats chauds étaient plutôt réus-



sis : tempuras légères et croquantes, savoureuse soupe de nouilles de sarrasin aux crevettes... nous ont permis de comprendre pourquoi Shoya avait autant de succès. Cela dit, quitte à prêcher pour la paroisse bavaroise, c'est avec bien plus d'enthousiasme que nous conseillons à nos lecteurs de préférer l'ambiance chaleureuse du Hofbrauhaus, avec ses plats généreux, ses serveurs en costumes traditionnels et ses fameuses pintes d'un litre... Vous pouvez aussi acheter votre repas chez Shoya et aller le déguster en face : à condition de consommer des boissons, il est très habituel, à Munich, d'apporter son pique-nique au jardin de la bière.

Pfisterstr.6, Platzl 3, 80331

(089/54 28 315)

## Vive la Biru Matsuri\*

Cette année, l'Oktoberfest de Munich fêtera ses deux siècles d'existence. Avec plus de six millions de spectateurs venus du monde entier (et plus de six millions de litres de bière consommés !), cet événement traditionnel est devenu l'un des plus populaires d'Europe. Débutant par un défilé à travers la ville, la fête dure seize jours, de 11h à 23h. Les festivaliers se retrouvent en famille dans un immense champ (Wiesn), sous des tentes, pour boire bien sûr des litres de bière mais surtout pour chanter et fêter la culture bavaroise. Pour l'anecdote : ce sont les parents d'Albert Einstein qui ont fourni la fête en électricité, pour la première fois en 1901. Depuis 1996, une Oktoberfest est également organisée à Tokyo. Largement sponsorisée par des entreprises allemandes, la fête ne dure que trois jours mais permet aux Japonais de manger des bretzels et de danser sur de la musique bavaroise en live !

■ Fête de la bière à Munich, du 18 septembre au 4 octobre 2010 ([www.oktoberfest.de](http://www.oktoberfest.de))

■ Fête de la bière à Tokyo, du 6 au 8 octobre 2010 ([www.oktoberfesttokyo.com](http://www.oktoberfesttokyo.com))

\*Fête de la bière en japonais.


**Dégustation  
et Démonstration**

**48, rue Sainte-Anne  
75002 Paris**

**Participation 30€**  
 le prix comprend la dégustation avec boisson  
 ou dessert et des échantillons à emporter

**Recettes**

**22 septembre** : Soirée de saké  
 Saké et fromage

**13 octobre** : Takikomi gohan  
 (paella à la japonaise)

**27 octobre** : Connaissances des Ingrédients japonais  
 Tofu

**Renseignements** → [www.kioko-japon.blogspot.com](http://www.kioko-japon.blogspot.com)  
 → au magasin

**contact** → [coursdecuisine@kioko.fr](mailto:coursdecuisine@kioko.fr)

**Magasin** 46, rue des petits-Champs 75002 Paris  
 tel: 01 42 61 33 65  
 mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h

**Pour les professionnels** tel: 01 45 21 46 99  
 lundi au vendredi 8h-16h





**Rouge ou noire**

On reconnaît une sauce de soja authentique  
 à sa couleur naturellement foncée



**YAMASA CORPORATION**  
 Un choix naturel

DU DIMANCHE 17 OCTOBRE AU JEUDI 21 OCTOBRE 2010


**PAVILLON DU JAPON**

**HALL 2, STAND P-090**  
**PARC DES EXPOSITIONS DE PARIS NORD VILLEPINTE**

JETRO (Organisation Japonaise du Commerce Extérieur), en coopération avec le Ministère japonais de l'Agriculture, de la Forêt et des Pêches, est en charge de la promotion de la cuisine japonaise et de ses produits alimentaires à travers le monde.

Dans ce cadre, JETRO, sous la direction du Ministère japonais de l'Agriculture, de la Forêt et des Pêches, tiendra le Pavillon du Japon lors du SIAL 2010, où 19 entreprises et organisations seront présentes et représentées par leurs responsables commerciaux.

En outre, des **chefs professionnels** vous proposeront chaque jour (à l'exception du dernier jour) des **démonstrations de cuisine française et japonaise** pour vous permettre de découvrir les nombreuses possibilités d'utilisation des ingrédients japonais. Le riz, la sauce soja, le *miso*, le *nori*, le vinaigre, le *wasabi*, le thé, le saké, les condiments à base de *yuzu*, des pâtisseries et bien d'autres spécialités japonaises vous seront présentées sur notre pavillon.

Pour apporter des saveurs nouvelles à la cuisine française, ou pour retrouver les meilleurs ingrédients destinés à la cuisine japonaise, venez découvrir nos produits japonais authentiques, sains, de qualité et à la saveur inégalable sur le Pavillon Japon dans le hall 2 !



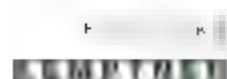




## VINAIGRE

Le **bu** et le **su**

AU JAPON, LE VINAIGRE (SU) EST PLUS QU'UN  
SIMPLE CONDIMENT. C'EST AUSSI UN ALICAMENT À  
BOIRE CHAQUE MATIN POUR RESTER JEUNE...  
MAIS ATTENTION, IL Y A VINAIGRE ET VINAIGRE !



**D**ans le mot sushi, il y a *su* qui signifie vinaigre. C'est dire à quel point ce condiment est roi en son pays. Sans ses propriétés antiseptiques qui en font un conservateur naturel hors pair, il serait impossible de manger sans risque du poisson cru à longueur de saisons. Comment expliquer sinon le taux de salmonellose exceptionnellement bas du Japon, et ce, malgré son plat national à haut risque ? Mais c'est loin d'être l'unique avantage du vinaigre. Dans un pays qui utilise depuis toujours le sel avec parcimonie, le vinaigre, surtout de riz, a longtemps été un moyen incontournable pour relever un plat.

Certains chefs français nipphiles comme William Ledeuil de Ze Kitchen Galerie se sont ralliés à cette tradition sans état d'âme. Vous ne verrez jamais de salière sur les tables de son restaurant germanopratin, et encore moins dans sa cuisine. Mais du vinaigre de riz, ça oui. « L'acidité fait partie des exhausteurs de goût ! », assure, jovial, ce chef réputé pour ses penchants asiatiques. Il suffit, pour s'en convaincre, de goûter à son fameux jus de veau déglacé au vinaigre de riz et parfumé à l'ail, à la citronnelle et au jus de tomate...

Plus doux que les vinaigres occidentaux, le vinaigre de riz japonais à la belle robe jaune pâle se glisse partout, du riz aux salades, en passant par les soupes, et jusque dans les desserts ! La prochaine fois que vous irez manger japonais, demandez donc un tokoroten à la place d'une glace au thé vert. Vous serez agréablement surpris : on vous apportera des pâtes à base de kanten, assaisonnées de vinaigre de riz, de sauce soja et d'un soupçon d'huile de sésame...



## VEILLER AU GRAIN

Il existe au Japon toutes sortes de vinaigres à base de prune, de shiso, de yuzu (ceux-ci sont vendus sur le site [nishikidorimarket.com](http://nishikidorimarket.com)), ou encore le *kuro mame*, le vinaigre de soja noir. Mais leur production reste très limitée comparée à celle du *kome su*, le vinaigre de riz. Importé de Chine dès le V<sup>e</sup> siècle, il est généralement produit à partir de riz fermenté mais peut aussi être fabriqué à partir de vin de riz (saké) ou encore d'alcool de riz. Pour séparer le bon grain de l'ivraie, guettez la mention *yonezu* (vinaigre pur riz). Car, les marques de qualité médiocre contiennent le plus souvent très peu de riz. À la place, les fabricants ajoutent des acides acétiques industriels, d'où une plus forte acidité et des arômes moins complexes que dans un vinaigre de riz de qualité. Ce procédé bon marché date de la deuxième guerre mondiale, époque où le riz était rare...

## Kurozu, kezako ?

En japonais, kuro signifie noir et su, vinaigre. Du vinaigre de riz noir donc ? Presque. Il s'agit en fait d'un vinaigre à base de riz complet fermenté. Ce nectar ancestral aux reflets ambrés, spécialité de l'île de Kyushu, mûrit plusieurs années dans des jarres en céramique enfouies dans le sol, selon un procédé qui a peu évolué depuis un millénaire. Depuis quelques années, les jeunes urbains le redécouvrent grâce aux tachinomi (littéralement « boire debout ») qui fleurissent dans les stations de métro tokyoïtes. Dans ces estaminets d'un nouveau genre, l'élisir, dilué notamment dans du jus de fruits, se débite dans de petites coupelles en céramique. Les propriétés anti-gueule de bois de ces breuvages, richesse en micronutriments oblige, ne seraient pas étrangères à leur succès. Une chose est certaine, les citadins les boivent comme du petit lait. Certains même littéralement, en y ajoutant du lait de soja. Ce qui conférerait à la concoction un aspect yaourté.

### SANTÉ !

Mais les propriétés gustatives ne font pas à elles seules le succès du vinaigre au Japon. Depuis cinq ans, on se l'arrache aussi pour son côté « alicament », voire « beauty food ». On ne compte plus les « bars à vinaigre » où se sirotent toutes sortes de cocktails à base de vinaigres de fruits (pomme, poire, raisin, cassis, agrumes...) censés déstresser, embellir, rajeunir ou faire maigrir. Pour initier les citadins au bord de la crise de nerfs à leurs potions miracles, ces institutions ont même formé des conseillers baptisés pompeusement « sommeliers à vinaigre ». Ceux-ci leur apprennent par exemple que, à l'instar du bon vin, le vinaigre se bonifie avec le temps. « Cette année a été excellente pour le vinaigre de framboise, peut-on lire dans la presse féminine. Notre conseil : faites le rouler dans votre palais pour en libérer les arômes ».

Peu de recherches étayent les allégations santé et beauté du vinaigre, mais dans le doute, les Japonais gobent sans compter. Car les promesses font envie : la présence d'acides aminés contrebalancerait l'excès d'acides lactiques dans le sang et favoriserait ainsi la décontraction des muscles. L'absorption de calcium s'en trouverait elle aussi boostée, tout comme le métabolisme des graisses.

La mode actuelle ferait presque oublier qu'au pays du Soleil levant, le vinaigre se consomme depuis des siècles pour soigner divers maux. Encore aujourd'hui, des bataillons de Japonais avalent au petit déjeuner un doigt de kurozu (voir encadré), espérant ainsi chasser petits bobos et grands tracas. Ils s'inspirent là d'une vieille coutume de samouraï : chaque matin, ces vaillants guerriers en buvaient une tasse pour prendre des forces avant le combat !

- 25 Rue des Grands Augustins 75006 Paris
- 3 à 4% d'acidité contre 6 à 7 % pour les vinaigres occidentaux.
- Toujours en fin de cuisson, pour ne pas dénaturer le vinaigre
- Extrait d'algues, plus connu en France sous le nom d'agar-agar.

人間都市のなまびの都合。



**Wasabi, un légume qui a du piquant**  
**Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs**

 <b>Kinji Wasabi</b> (YKA-250) 250g (8.84oz)	 <b>Wasabi râpé</b> (RO-1) 100g (7oz)	 <b>Wasabi râpé</b> (FS-208) 100g (7oz)
 <b>Wasabi préparé (Net)</b> (PN-03) 4.5g (0.15oz)	 <b>WASABI</b> <b>Wasabi en sachet</b> (RVS-30) 2.5g (0.08oz)	

Numéro un japonais du marché professionnel

**金印わさび**

KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

**Contact**

Paris office 9, rue de l'Échelle-75001 Paris  
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp  
URL: <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>

## INITIATION

# Le voyage des chefs

INGÉNIEUR EN AÉRONAUTIQUE RECONVERTI DANS L'IMPORT-EXPORT DE PRODUITS DE LA MER, ROMAIN DOYOTTE A EU, AU PRINTEMPS DERNIER, L'IDÉE UN PEU FOLLE, D'EMMENER AU JAPON DEUX POIDS LOURDS DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE : JACQUES LE DIVELLEC (RESTAURANT JACQUES LE DIVELLEC, DEUX ÉTOILES MICHELIN) ET CHRISTOPHE MORET, TROIS ÉTOILES MICHELIN, AUX COMMANDES DU PLAZZA ATHÉNÉE PENDANT SIX ANS. CLAUDE FISCHLER, SOCIOLOGUE SPÉCIALISTE DE L'ALIMENTATION, CHERCHEUR AU CNRS, FAISAIT ÉGALEMENT PARTIE DU VOYAGE. LES TROIS COMPÈRES ONT SILLONNÉ L'ARCHIPEL DE LA GRANDE PLAINE DU KANTÔ JUSQU'À L'ÎLE DE SHIKOKU AU SUD-OUEST, À LA DÉCOUVERTE D'UN JAPON PROFOND ET AUTHENTIQUE, LOIN DES CIRCUITS TOURISTIQUES, QUI FAIT LA PART BELLE À L'ARTISANAT ET AUX TRADITIONS ANCESTRALES.

“Romain a bien failli me tuer pendant ce séjour” rigole Jacques Le Divellec, 78 ans, surnommé le « Jean Gabin de la gastronomie française » en raison de son imposante stature et de son franc-parler gouaillieur.

En une dizaine de jours, l'équipe, en effet, n'a pas chômé passant sans transition du marché de Tsukiji à Tokyo à une plantation de wasabi à Izu, des jardins de thé vert à Shizuoka à une production de tofu à Kyoto, d'un élevage de bœufs à Kobé à une distillerie de saké, d'une ferme de wakame à une plantation de canne à sucre artisanale à Shikoku, sans oublier le mont Koya et sa cuisine des moines.

Malgré la cadence infernale imposée par Romain (l'équipe se levait tous les jours à 5h), les trois Français sont revenus enchantés de ce qu'ils ont vécu comme un véritable périple initiatique et spirituel.

« J'étais déjà allé au Japon trois fois mais c'est la première fois que j'ai eu la chance d'y voyager hors des sentiers battus », se réjouit Claude Fischler, auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation dont l'incontournable « L'Homme vore » paru en 1970 et réédité en 2001.

Jacques Le Divellec, lui, avait connu le Japon fou de la bulle financière de la fin des années 70 lors d'une mission de consultant pour la chaîne hôtelière Hilton mais n'avait

Les deux chefs font eux-mêmes la cueillette du thé vert à Shizuoka



PAR RAPHAËL MARGADAL



Photo de Romain Moret

pas eu l'occasion d'explorer les facettes cachées de ce fascinant pays ni de pénétrer ses campagnes. Tel le héros de *Lost in Translation*, il était resté cantonné à Tokyo et ses hôtels de luxe. Tout juste avait-il eu le temps de se promener à Tsukiji, pour y assister à la criée du plus grand marché de poissons au monde. « J'ai été surpris de constater que rien n'avait changé plus de trente ans après ma première visite. J'avoue que je suis toujours aussi impressionné par le rapport ténu qui existe là-bas entre la vie et la mort du poisson », explique cet expert, inventeur de la technique du homard à la presse et auteur d'une quinzaine d'ouvrages spécialisés dont le fameux « Larousse des poissons, coquillages et crustacés »

De son côté, Christophe Moret qui connaissait déjà le Japon pour y être allé deux fois auparavant est reconnaissant à Romain de lui avoir permis « d'entrouvrir la porte »

Et dieu sait qu'au Japon, pays insulaire qui a vécu en totale autarcie sous l'ère Edo (1603-1867) elle peine à s'ouvrir, cette porte.

Qu'ont donc découvert ces professionnels avertis, pour ne pas dire blasés ?

« De la poésie, de la grâce, de l'enchantement, de la complexité, de la simplicité, du raffinement, de l'épuré, de l'étrange, du tarabiscoté made in Japan, de la technicité, mais

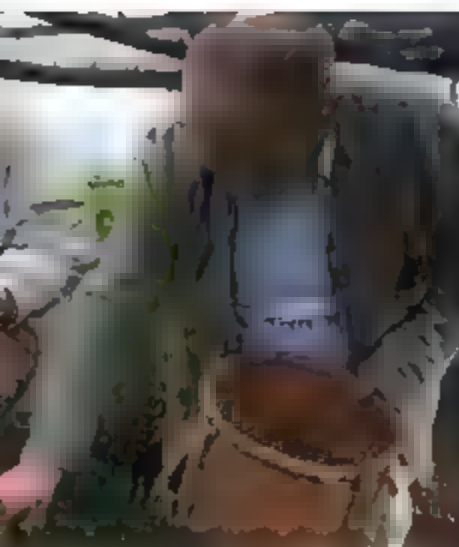
surtout un esprit », m'ont-ils expliqué, chacun à leur tour et à leur manière.

L'esprit d'un Japon qu'ils croyaient révolu mais qui a ressurgi sous leurs yeux au cours de ce voyage, comme en témoigne Claude Fischler : « J'ai connu un instant de grâce suspendu dans l'espace et le temps lorsque nous sommes arrivés dans un port minuscule de Shizuoka, en pleine kermesse locale », raconte le chercheur. « Les lampions rouges suspendus entre les branches des cerisiers en fleurs, les odeurs de sardines grillées embrochées sur leurs petites piques en bois, l'ambiance festive : tout cela m'a instantanément rappelé les estampes de Hiroshige » poursuit-il, encore sous le charme du souvenir

« En leur permettant de côtoyer des artisans locaux comme ce grand Maître du thé à Shizuoka, je voulais leur montrer l'esprit qui guide la main, le geste transmis de génération en génération », explique Romain.

« C'était incroyable de regarder cet homme âgé masser les feuilles de thé dans un geste qu'il a répété toute sa vie à la recherche de la perfection absolue », s'émeut Claude Fischler, vibrant d'admiration. « Il fallait le voir, lui et son disciple de 65 ans ! »

Autre geste observé avec attention par nos trois larrons, celui qui consiste à râper sur une peau de requin la racine de wasabi pour en ■■



■ ■ obtenir la fameuse pâte verte utilisée comme condiment en accompagnement des sushi

« Je voulais aussi leur montrer la manière très particulière dont les Japonais travaillent le poisson », explique Romain

Jacques le Divellec qui n'est pourtant pas le dernier des Béotiens en matière de poisson, a été bluffé par le geste quasi chirurgical de l'expert qui lève des filets de thon à main nue avec un grand couteau de plus d'un mètre

« Il fallait les voir couper la tête et la queue de ces énormes thons avant de glisser la lame exactement là où il faut afin de lever les filets sans à coup », ajoute-t-il

Mais le geste le plus surprenant qu'il leur a été donné de voir durant leur périple, est sans aucun doute celui exercé par Toshiro Urabe, acupuncteur de poissons, enfilant une longue aiguille entre les yeux du poisson pour l'endormir. Grâce à cette technique inconnue en France, un thon peut arriver vivant à l'autre bout de l'archipel



C'est en connaisseur que J. Le Divellec apprécie les qualités de l'algue kombu

Ancien ébéniste, fils de pêcheur, amoureux de la mer, Monsieur Urabe a participé aux premières expérimentations effectuées par son père lorsque celui-ci essayait de trouver une méthode pour maintenir en vie le poisson le plus longtemps possible. Lorsque celui-ci est mort en mer, il a repris le flambeau des recherches paternelles et a mis au point sa technique consistant à endormir les poissons. Pour l'instant ces expérimentations ne concernent que les thons. Des études sont en cours sur le saumon

« Grâce à ma méthode le sang devient plus pur, le thon n'a pas besoin de recevoir des produits chimiques pour conserver sa fraîcheur durant son transport et la chair n'en est que meilleure », a expliqué celui-ci dans une interview récente au Japon

Nos Gaulois n'en reviennent pas. « En France hormis les crustacés en casiers tels que homards, tourteaux et langoustes, les autres produits de la mer arrivent morts », déplore Jacques le Divellec.

Autre expérience inoubliable vécue par nos compères : la dégustation d'un repas de cuisine végétalienne « shôjin ryôri », la cuisine des moines bouddhistes, au cours duquel ils ont pu expérimenter des textures, des consistances et des saveurs totalement inconnues

Si Jacques, le plus traditionnel des trois, avoue ne pas avoir été particulièrement séduit par cette cuisine, « trop fade » à son palais,



Ah, si tous les chefs du monde pouvaient se donner la main !



Prêt en 3 mn chrono !  
En ajoutant de l'eau bouillante

LES NOUVEAUX OYAKATA SONT ARRIVÉS !

DELICIEUSEMENT  
JAPONAIS



SAUCE SOJA



POULET



MISO



Ajinomoto consumer products Europe  
info@ehq.ajinomoto.com



Christophe en revanche, a tout de suite pensé à sa clientèle indienne, à Paris et a découvert des tas d'idées de plats végétariens à adapter « J'ai adoré le repas de shōjin ryōri avec ces goûts et textures différents et surtout l'alternance de consistances fermes telles les féculles et cassantes telles les légumes ». Fervent partisan d'une cuisine saine, ce chef étoilé n'utilise aucun produit industriel dans sa cuisine.

Humaniste, curieux et chaleureux Christophe Moret a tout de suite noué une belle amitié avec Hisao Nakahigashi, surnommé le « Michel Bras de Kyôto », fervent adepte de la « cuisine naturelle ». En effet, ce chef japonais est réputé pour cueillir lui-même dans la montagne les herbes et racines sauvages qu'il sert ensuite de la manière la moins travaillée

possible dans son petit restaurant traditionnel « Shojiki Hikagashi » situé près du Pavillon d'argent.

« Le talent et la créativité de Hisao ne sont vraiment pas reconnus au Japon à leurs justes valeurs car sa cuisine est exceptionnelle », se scandalise Christophe.

Au terme du séjour, Claude Fischler croit mieux comprendre la philosophie qui sous-tend la cuisine de l'archipel.

« A force de perfection, explique-t-il, la cuisine japonaise en arrive à privilégier les textures fines presque imperceptibles ce qui donne naissance à une cuisine de la fadeur aux registres très subtils que le palais occidental ne peut décoder et à laquelle nous ne sommes pas habitués. La cuisine japonaise me fait penser à un tableau de Monet façon Turner » dit-il.

Autre temps fort du parcours, la visite d'une forge artisanale séculaire près du mont Koya pour faire plaisir à Christophe grand fan de couteaux.

« C'était assez extraordinaire d'observer cet homme qui ne payait pas de mine, son foulard autour du cou, revêtu d'un habit blanc immaculé, manier l'acier d'origine suédoise pour en faire une lame parfaite vendue dans le monde entier comme un produit « made in Japan », raconte-t-il, amusé.

Seule déception de ce voyage, la visite d'une ferme de Kobé qui a quelque peu terni l'image ■■

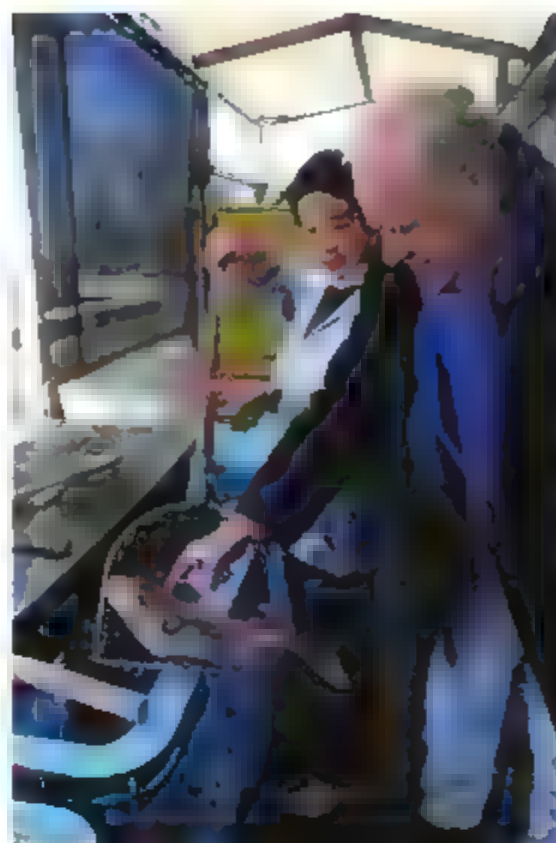
## Le Gourmet Tour de Wasabi 2011

Du 12 au 19 février 2011, Wasabi vous propose de découvrir la « vraie » gastronomie japonaise au Japon ! A Tokyo, vous visiterez le fabuleux marché au poisson de Tsukiji et à Kyoto, vous vous initierez à la cuisine bouddhique zen dans l'un des plus anciens temples de la ville. Chaque jour, vous découvrirez de nouveaux goûts, de nouvelles sensations typiquement japonais en compagnie de Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi et auteur du guide Tokyo-Kyoto (Hachette Evasion). Renseignements et inscriptions sur le site [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr).

■ ■ de ce fameux bœuf de Kobé soit-disant massé à la bière, soigné avec amour, et vendu au prix du caviar dans les restaurants japonais. En effet nos amis sont tombés de haut lorsqu'ils se sont aperçus que les éleveurs n'avaient jamais entendu parler de cette histoire de massage à la bière qui fait fantasmer les occidentaux. Quelle ne fût pas leur surprise de constater également que les bovins, enchaînés dans des conditions plus que douteuses, étaient gavés comme des oies sans pouvoir bouger, depuis leur naissance jusqu'au moment où ils sont conduits à l'abattoir.

Mais, chut, il paraît qu'il ne faut pas casser le mythe..... ■

■ Utagawa Hiroshige fût un dessinateur et graveur japonais célèbre pour ses estampes de paysage



## Adresses

■ Restaurant Le Divellec

« la cuisine de la Mer »

107, rue de l'université

75007 Paris

Tel 01 45 51 91 96

<http://www.le-divellec.com/>

■ Blueoceans

import-export de produits de

mer haut de gamme

[www.blueoceans.eu](http://www.blueoceans.eu)

## C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients de qualité durent sélectionnés. Elle accompagne parfaitement le riz qu'elle vient napper. La sauce soja sucrée Kikkoman est idéale pour les salades, les légumes et à l'huile d'olive.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)



**KIKKOMAN**

Pratiquons une activité physique régulière [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Découvrez la vraie cuisine japonaise au Japon avec Wasabi

Un repas kaiseki suivi  
d'un cours de cuisine



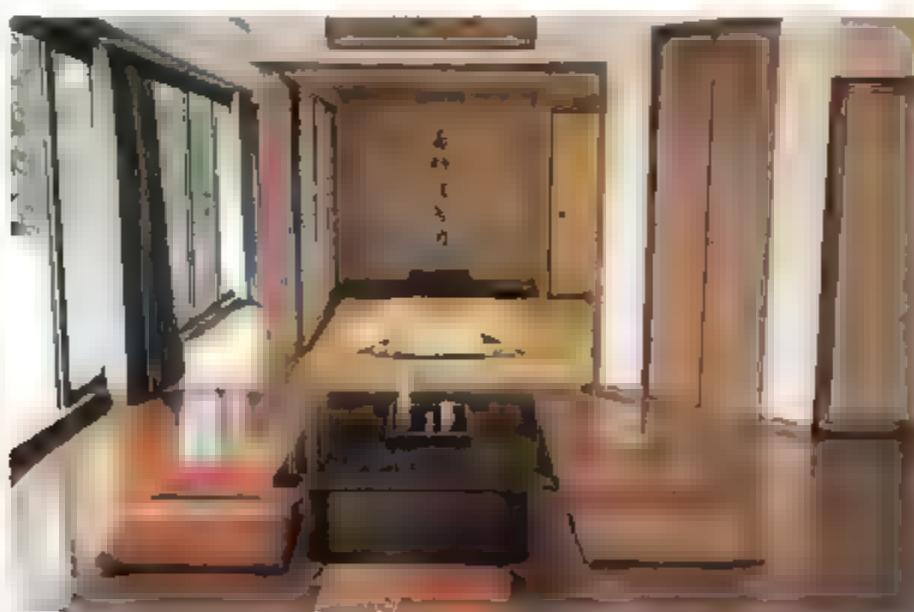
**P**our la 2e année consécutive, Wasabi propose à ses lecteurs un voyage au Japon axé principalement (mais pas seulement, bien sûr) sur la découverte de la gastronomie japonaise : celle qui ne s'exporte pas. Sushi et sashimi, d'abord, très différents de ceux qu'on peut trouver en France comme on s'en rendra compte au cours d'une visite du marché au poisson de Tsukiji (Tokyo), mais aussi cuisine bouddhiste ou encore fugu ce poisson, qui, mal préparé, peut être mortel. Pas d'inquiétude, cependant, un diplôme d'Etat est obligatoire pour le cuisiner... Accompagné par Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi, ce voyage, prévu du 12 au 19 février 2011, vous permettra de découvrir les deux grandes capitales culturelles mais aussi culinaires du Japon : Tokyo et Kyoto. Au programme : visite du Tokyo branché, celui de la mode et de



Dejeuner dans un  
temple zen

l'architecture, et du Kyoto des temples et des jardins. Sans oublier, bien sûr, les restaurants de ces deux villes soigneusement sélectionnés par Wasabi. Comme en 2010, les participants pourront suivre un passionnant cours de cuisine dispensé par l'un des meilleurs chefs de Kyoto.

Renseignements et inscriptions sur le site [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr).



## Votre maison à Kyoto\* à partir de 420 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 420 euros à 1050 euros la semaine (\*ou à Tokyo)

*Vivre le Japon*

01 42 61 60 83

48, rue Sainte-Anne 75002 Paris  
[www.vivrelejapon.net](http://www.vivrelejapon.net)

## RIZ ITAMAE

Nouvelle référence

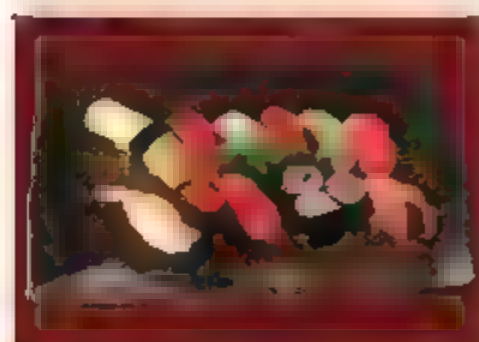


...de la tradition japonaise

CONTACT DISTRIBUTEUR

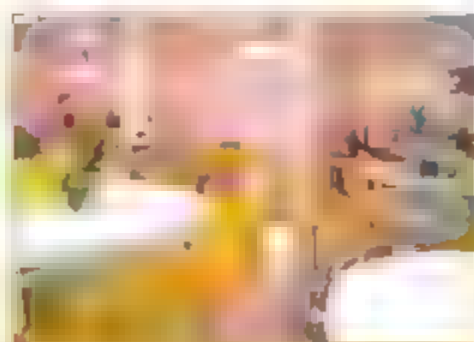
# Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR).

[illegible]

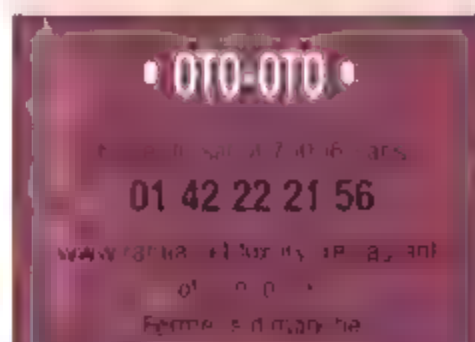
**MATSUDA**  
Restaurant Japanese

**Restaurant MATSUDA**  
19 rue St Roch 75001 PARIS  
**01 42 60 28 38**  
Sauf dimanche  
12H-14H30, 19H-22H30



ZEN

Cuisine japonaise contemporaine  
8 rue de l'Echele  
**01 42 61 93 99**  
Ouvert tous les jours



070-070

01 42 22 21 56

www.egm24.nl/ny1p2a.asp

Figure 3.10. *Continued*



26, rue Bayard 75008 Paris  
Tel. : 01 5662 7070  
<http://www.hanawa.fr>

**Aussi, Ouvert depuis 1984**

**Restaurant Kinugawa**  
9 rue du Mont Thabor 75001 Paris  
Tél. 01 42 78 14 14  
<http://kinugawa.free.fr>

# TAKARA

Venez goûter le vrai sukiyak.  
Notre spécialité depuis 50 ans

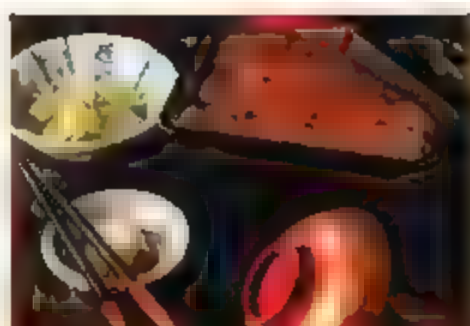
14 rue Molière 75001 PARIS

01 42 96 08 38

www.takaraparis.com

Un cadeau surprise  
pour toute réservation  
de la part de Wasabi

<b>■ AOKIYAMA</b>	01 42 74 33 92
22 bis, rue de la Verrerie	
<b>■ BISTRO TOKYO</b>	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
<b>■ IKAT (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 33 34
36 rue François Miron	
<b>■ ISAMI</b>	01 40 46 00 47
4, rue de la Verrerie	
<b>■ KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 07 04
4, rue de la Verrerie	
<b>■ KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis Philippe	
<b>■ KYO</b>	01 42 72 30 48
0 rue de la Verrerie	
<b>■ MINORI</b>	01 44 76 07 08
14 rue de la Cloche percée	
<b>■ MIYAKODORI</b>	01 42 72 30 48
Impasse Guébrienne	
<b>■ SUN</b>	01 48 04 00 00
14 bd de Sébastopol	
<b>■ LE PALAIS DES THÉS</b>	01 48 87 80 80
14, rue de la Verrerie	
<b>■ SUSHI PARADIS</b>	01 42 76 08 03
7 rue François Miron	
<b>■ TAKAOKA</b>	01 42 74 17 08
70, rue de l'Hôtel de ville	
<b>■ TAKIMI</b>	01 42 74 33 92
24 rue Vieille du Temple	



## NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré 75001 Paris

01 42 86 03 42

### 5<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AKIDA</b>	01 43 36 67 43
12 rue Monge	
<b>■ ASIA TEE</b>	01 43 28 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
<b>■ EDGAWA</b>	01 47 07 08 38
43 rue Montmartre	
<b>■ INAGIKU</b>	01 43 34 70 07
14 rue de la Montagne	
<b>■ PLANET SUSHI</b>	01 44 06 75 00
111 rue Monge	
<b>■ SASHIMI BAR</b>	01 43 34 57 98
4 rue des Poissés St Jacques	
<b>■ YODUJI</b>	01 43 28 03 32
3 rue de la Montagne	

### 6<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AZABU</b>	01 46 33 72 05
3 rue André Malraux	
<b>■ ITADAKI</b>	01 43 26 08 29
64 rue Monsieur le Prince	
<b>■ HANAFUSA</b>	01 43 26 30 29
4 passage de la petite Doucheville	
<b>■ JAPOTORE</b>	01 43 28 00 34
41 rue Monsieur le Prince	
<b>■ JUGETSUDO</b>	01 46 33 84 98
80, rue de la Seine	
<b>■ KIM'S ORIENT EXTREME</b>	01 43 48 92 37
4, rue Bernard Palissy	
<b>■ KYOTORI</b>	01 43 34 48 44
81 rue Monsieur le Prince	

<b>■ MANDARINE SUSHI</b>	01 42 22 23 21
32 rue St Philippe	
<b>■ OTO OTO</b>	01 42 22 21 36
6 rue du Sabot	
<b>■ SHU</b>	01 46 34 20 88
8 rue Suger	
<b>■ SUSHI HOUSE</b>	01 43 23 34 83
50 rue Dauphine	
<b>■ SUSHI SHOP</b>	01 33 63 0 08
71 rue du Cherche-Midi	
<b>■ TOKUGAWA</b>	01 42 22 32 59
49 rue de Montparnasse	
<b>■ TOKYOTORI</b>	01 33 42 02 38
18 rue Monsieur le Prince	
<b>■ TSUKIZI</b>	01 43 34 65 19
2 bis, rue des Cloves	
<b>■ YAKIYAKI</b>	01 42 22 17 74
8, rue du Sabot	
<b>■ YEN</b>	01 45 44 11 18
22, rue St Bonnet	
<b>■ YUSHI</b>	01 44 07 05 11
8, rue des Cloves	

### 7<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AIDA</b>	01 43 05 14 18
1 rue Pierre Lebourg	
<b>■ ARIDO</b>	01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle	
<b>■ MAISON DU SUSHI</b>	01 43 53 24 24
44 avenue Baudouin	
<b>■ MATSURI</b>	01 43 53 24 24
74 rue de la Bâche	
<b>■ MIYAKO</b>	01 47 03 4 83
121 rue de l'Université	

### 8<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ASIAN</b>	01 55 08 11 00
30 avenue Georges V	
<b>■ BARAMAKI</b>	01 42 82 48 03
64 bd Haussmann 3 <sup>e</sup> étage du 1 <sup>er</sup> étage	
<b>■ CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>	01 53 30 05 24
4, rue de la Verrerie	
<b>■ HANAWA</b>	01 55 02 70 70
26 rue Bayard	
<b>■ HYOTAN</b>	01 42 25 20 78
3 rue d'Artois	
<b>■ TAISHO KEN LAMEN</b>	01 45 61 09 79
37 rue du Colisée	
<b>■ JIPANGUE</b>	01 43 63 72 00
88 rue La Boétie	
<b>■ KAKYO</b>	01 43 22 21 08
7 rue Clapart	
<b>■ KINUGAWA</b>	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	

<b>■ Kiyomizu</b>	01 48 83 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
<b>■ KOMOHANA</b>	01 48 82 15 88
1 bis rue Jean Mermoz	
<b>■ KYOTO</b>	01 53 73 48
8, rue Corvée	
<b>■ KYOTO ET LAZARE</b>	01 42 83 35 19
9, rue de la Verrerie	
<b>■ MEIJI</b>	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
<b>■ NAKA</b>	01 48 83 03 04
40, rue de Montblanc	
<b>■ OKAME</b>	01 45 22 90 03
230, Rue du Fg. Saint Honoré	
<b>■ PLANET SUSHI</b>	01 53 30 05 09
37 bd Malesherbes	
<b>■ SUSHI JAPU</b>	01 48 90 00 81
33 rue de Rome	
<b>■ YAKI KOCHI</b>	01 43 50 51 88
35 rue La Boétie	
<b>■ YAMAICHI</b>	01 43 87 8 04
9 rue de la Verrerie	

### 9<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ CAFÉ PENNSULE</b>	01 47 70 55 03
13 rue du lg. Montmartre	
<b>■ FUJI SUSHI BAR</b>	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
<b>■ FUJI YAKI</b>	01 42 81 34 25
20 rue Henri Mornet	
<b>■ HOTARU</b>	01 48 78 33 74
18 rue Rodier	
<b>■ IZAKI</b>	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
<b>■ KIDAYA</b>	01 48 28 18 88
15 rue Lafayette	
<b>■ KIKU</b>	01 48 83 02 30
36 rue Richer	
<b>■ KUSHI YAKI</b>	01 48 70 00 24
41 rue de Rochefort	
<b>■ MATSUSAKA</b>	01 48 04 94 04
18 rue Montyon	
<b>■ MOMOKA</b>	01 48 18 18 08
5 rue Jean Baptiste Pigeat	
<b>■ SAKURAYA</b>	01 47 70 34 4
3 rue Galigny-Batelière	
<b>■ SUSHI BOUBOU</b>	01 48 78 84 00
52 rue Malesherbes	
<b>■ SUSHI SHOP</b>	
32 rue des Martyrs	
<b>■ SUSHI YAKI</b>	01 42 48 11 77
88 rue Biot	
<b>■ TOKKI</b>	01 45 23 8 80
0 rue de la Boule rouge	
<b>■ TONEGAWA</b>	01 42 65 28 18
8, rue Godot de Mauroy	

## HIGUMA

Spécialité de ramen

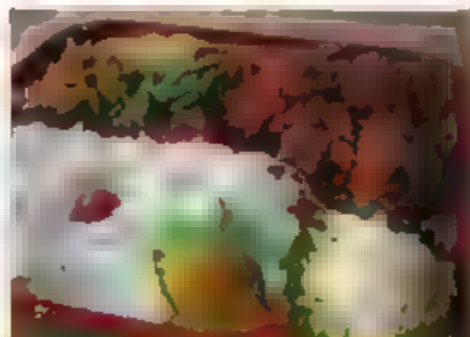


163 rue Saint Honoré

75001 Paris

Tél. : 01 58 62 49 22

Ouvert tous les jours



## Juji-ya / Nana-ya

Spécialité de bento traditionnels

Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne, 75002 Paris

01 42 86 02 22

Nana-ya, 81 avenue Mozart, 75016 Paris

01 46 47 79 48



## Spécialité de sushi

163 rue Saint Honoré, 75001 Paris

01 58 62 49 23

Ouvert tous les jours



CHAJIN - La Maison du Thé Vert Japonais

74 rue de la Verrerie, 75001 Paris

Tel. 01 53 30 24 24 - chajin@wanadoo.fr

**Convoyeur - Rôtisserie à Brochettes**

**AUTOMATIC**

**06 60 49 28 00**  
www.easybaronline.com

<b>YAMAMURA</b>	01 48 00 00 18
1 rue Bergère	
<b>YAMATO</b>	01 48 74 88 08
48 bd du Cacher	

#### 10<sup>e</sup> arrondissement

##### ESPACE JAPON

<b>NISHIKURA</b>	01 40 22 90 08
12 rue du Faubourg Poissonnière	
<b>QISHI SUSHI</b>	01 40 35 4 2
38 rue Louis Blanc	
<b>PLOUM</b>	01 42 00 11 80
20 rue Albert	
<b>SUSHI SAKÉ</b>	01 40 38 37 63
247 rue du Fbg St Martin	
<b>TOKIOYAKI</b>	01 46 07 87 91
23 rue du Fbg St Martin	
<b>VILLA FUJI</b>	01 40 34 20 08
21 rue Lafayette	
<b>WAKO</b>	01 40 07 08 88
208 bis rue Lafayette	
<b>YAMADA</b>	01 40 07 01 66
188 rue du Fbg St Martin	

#### 11<sup>e</sup> arrondissement

##### CENTRE FRANCO JAPONAIS

<b>FUJIWARA</b>	01 47 00 42 50
2 rue de la Roquette	
<b>KAMPEI</b>	01 43 48 7 08
187 rue Voltaire	
<b>KIMONO</b>	01 49 23 44 53
110, rue St Maurice	
<b>KINOSUZU</b>	01 46 03 0 32
10, rue de la Roquette	
<b>KYOBASHI</b>	01 53 30 73 34
1 rue St Maurice	
<b>MOMIJI</b>	01 48 06 14 72
20 rue Davau	
<b>NAKAGAWA</b>	01 47 00 62 30
3 rue Saint-Hubert	
<b>NAOKI</b>	01 43 57 68 68
5 rue Duhamel Bertrand	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir	
<b>SAKURA</b>	01 43 38 4 92
40 rue de la Roquette	
<b>SNG FRANCE (ÉCOLE)</b>	01 43 38 38 08
77 bd Richard Lenoir	
<b>SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 96
12 rue de la Roquette	
<b>SUKI VILLAGE</b>	01 43 33 82 79
8 rue de Charonne	
<b>TOYAMA</b>	01 43 56 7 77
108 bd de Charonne	
<b>YAKIDAI</b>	01 40 27 82 33
47 rue de la Roquette	

#### 12<sup>e</sup> arrondissement

<b>GINZA</b>	01 43 48 61 08
7 rue Corbinaud	
<b>HAYASHI</b>	01 43 43 88 78
20 cours de Vincennes	
<b>IZAKAYA</b>	01 46 78 93 88
39 rue de Lyon	
<b>KOCHIYAKI</b>	01 43 47 53 84
3 rue Grand	
<b>MIKACHI</b>	01 43 40 38 81
82 cours de Vincennes	
<b>ROBATA</b>	01 43 07 88 78
96 rue Claude Decaen	
<b>SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12 rue Emile Caster	
<b>SUSHIVILLA</b>	01 43 48 88 03
7 6 rue du Faubourg St Antoine	
<b>SUSHI ZEN</b>	01 43 47 83 34
39 rue de Charonne	
<b>TIB'S</b>	01 44 73 13 13
310 rue de Charonne	
<b>YOKO</b>	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	

#### 13<sup>e</sup> arrondissement

<b>BIG STORE (ÉPICERIE)</b>	01 43 43 78 38
11 Avenue de la République	
<b>ISHIKAWA</b>	01 53 78 12 78
43 rue Albert	
<b>IZU</b>	01 43 31 87 51
7 rue Véroclaire	
<b>JAPONIKA</b>	01 43 86 86 83
8 avenue de Choisy	
<b>MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 43 84 34 41
44 rue de Tolbiac	
<b>MATSUYAMA</b>	01 43 88 22 8
13 bd Auguste Blanqui	
<b>SAMOURAI</b>	01 43 82 86 88
42 avenue de la Porte d'Orléans	
<b>TOKYO OSAKA</b>	01 44 24 38 46
207 avenue de Choisy	
<b>TORI ICHI</b>	01 43 84 95 08
42 rue Louis Weiss	

#### 14<sup>e</sup> arrondissement

<b>ATSUSHI</b>	01 43 27 09 83
26 rue de la Gaité	
<b>GINZA</b>	01 43 20 43 34
30 rue Daguerre	
<b>HASHIMOTO</b>	01 43 43 70 36
48 rue Didot	
<b>HOSHI</b>	01 43 21 16 21
11 rue de la Gaité	
<b>KINURA</b>	01 43 42 33 15
38 rue Fernand	
<b>PAN SUSHI</b>	01 40 44 00 67
47 av. du Maine	
<b>SUSHITORA</b>	01 43 42 79 76
113, rue Didot	
<b>SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 33 01
20 rue Desbrière	
<b>TOMBO</b>	01 42 22 61 83
14 rue de l'Arrivée	
<b>TORICHO</b>	01 43 21 28 07
47 rue du Montparnasse	
<b>YAMATO</b>	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	
<b>YUKI &amp; YUMI</b>	01 42 22 38 77
3 rue d'Alençon	

#### 15<sup>e</sup> arrondissement

<b>ARITO MONTPARNASSE</b>	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée	
<b>BENKAY</b>	01 40 38 21 26
67 quai de Grenelle	
<b>CULTURE JAPON (BOUTIQUE)</b>	01 43 24 00 00
10 boulevard Bessy	
<b>EURO-MART (ÉPICERIE)</b>	01 43 42 7 7
avenue Emile Zola	

#### 16<sup>e</sup> arrondissement

<b>HI MART (ÉPICERIE)</b>	01 43 43 41
71 bis rue Saint-Charles	
<b>JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 43 67 00 01
143, rue de Vaugrand	
<b>JUGOYA</b>	01 45 78 03 80
80 rue des Entrepreneurs	
<b>KAISEKI SUSHI</b>	01 43 34 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
<b>KANAE (superette)</b>	01 36 56 77 80
140, rue de Vaugrand	
<b>K-MART (ÉPICERIE)</b>	01 43 37 36 33
31, rue de Vaugrand	
<b>KOKUMI</b>	01 47 43 21 97
12 rue de Vaugrand	
<b>KOYUO</b>	01 43 32 67 36
20, rue Bessy	
<b>KUNCHAMU</b>	01 40 85 76 31
168 rue Saint-Charles	
<b>LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 80 14 11
166 rue Saint-Charles	
<b>MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	01 44 37 95 00
104 rue de la République	
<b>MATCHAN</b>	01 43 77 03 30
55, rue de la République	
<b>NIPPON SUSHI</b>	01 48 78 35 28
2, rue Lefebvre	
<b>NOMIYA</b>	01 40 43 91 91
6 rue de la République	
<b>OKAYAMA</b>	01 45 78 80 81
17, rue de la République	
<b>OSAKA VILLE</b>	01 45 31 30 38
40, rue de la République	
<b>SANMARI SUSHI</b>	01 43 75 20 00
26 rue Tiquet	
<b>TAGAWA</b>	01 43 75 83 21
37 bis rue Nouvelle	
<b>TAKI</b>	01 43 79 42 28
34 rue du Docteur Fessy	
<b>TOKYO SUSHI</b>	01 43 71 08 90
28 rue Lefebvre	
<b>YAMATO</b>	01 43 79 03 80
23 rue des Entrepreneurs	
<b>YANASE</b>	01 42 30 07 20
75 rue Vaucluse de Gauthier	
<b>WASABI</b>	01 43 38 38 4
69 rue de la République	

#### 18<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKASAKA</b>	01 42 88 77 80
9 rue de la République	
<b>COMME DES POISSONS</b>	01 43 20 70 37
24 rue de la République	
<b>GO SUSHI</b>	01 43 25 64 00
88 av. Mozart	
<b>HISADA (FROMAGERIE)</b>	01 42 86 54 30
1, rue Le Marois	
<b>JUAN</b>	01 47 27 43 3
144 rue de la République	
<b>MATSURI</b>	01 42 28 96 35
2, rue de la République	
<b>MATSURI</b>	01 47 27 00 39
108-121 avenue Victor Hugo	
<b>MIYAGAWA</b>	01 43 27 01 83
1, bis av. de Versailles	
<b>NANA-YA (ÉPICERIE)</b>	01 43 43 43 30
81 av. Mozart	
<b>TOKYO</b>	01 40 71 20 34
10, rue Chateaux	
<b>OSAKA</b>	01 43 23 80 28
1, rue Josselin	
<b>TOZO</b>	01 49 69 23 90
2 av. des Nations Unies	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 43 20 0 0
28, rue de la République	
<b>SUSHI GOURMET</b>	01 43 27 08 02
1 rue de l'Assommoir	
<b>SUSHI WEST</b>	01 43 03 30 00
12, rue de Longchamp	
<b>TAMPOPO</b>	01 47 27 74 32
66, rue Lauriston	
<b>YUSHI 16</b>	01 47 04 33 20
70 rue de Longchamp	



## MATSUBA

Restaurant Barbecue coréen japonais  
37 avenue Corantin Carlier, 75019 Paris

**01 40 34 42 92**

Ouvert tous les jours

De 11h45 à 14h30 et 18h30 à 23h00

#### 17<sup>e</sup> arrondissement

<b>AYAME</b>	01 42 27 88 00
10 rue Rennequin	
<b>CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b>	01 47 31 40 88
27 rue Bayen	
<b>ILUMO</b>	01 47 84 38 27
47/51 rue des Acacias	
<b>KANNO</b>	01 42 27 80 63
8 rue Sauvaire Lefebvre	
<b>KIFUNE</b>	01 43 72 18
44 rue Saint-Ferdinand	
<b>MAKO</b>	01 44 00 88 03
18 av. Mal. Mahon	
<b>MIYAKO SUSHI</b>	01 44 85 53 00
103 rue de la République	
<b>NAGANO</b>	01 48 88 90 53
17 rue de la République	
<b>NAKAMURA</b>	01 40 55 00 72
25 rue Bayen	
<b>NAOKO</b>	01 40 08 08 78
1 rue Bayen	
<b>SHINANO</b>	01 43 72 00 70
9 rue Bayen	
<b>SHOGUN SUSHI</b>	01 43 80 72 88
39 rue Cardinet	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 48 88 02 75
3 rue de la République	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 43 74 2 88
4 rue Troyon	
<b>SUSHI BA</b>	01 42 83 30
99 rue des Bateliers	
<b>SUSHI NAMI</b>	01 42 27 4 22
38 rue Laugier	

**さつき**  
Epicerie japonaise  
en ligne

**www.satsuki.fr**



# Hinoki

Comptoir à sushis

6 rue des 11 Martyrs, 29200 BREST

02 98 43 23 68

www.sushinoki.fr

<b>SUSHI WADA</b>	01 84 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
<b>SUSHI WEST</b>	01 42 27 30 00
7, rue Joffroy d'Abens	
<b>SUSHI YAKITORI</b>	01 48 90 97 98
115, rue Legendre	
<b>THÉ DE YI</b>	01 45 74 16 18
27 rue Bayen	
<b>TIB'S</b>	01 45 72 03 08
51 rue Bayen	
<b>YAMATO</b>	01 43 87 67 38
10, bd des Batignolles	
<b>ZENZAN</b>	01 53 81 00 75
4, rue Brey	

<b>18<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASUKA</b>	01 42 55 50 91
145, rue Marvaudet	
<b>ENISHI</b>	01 42 57 32 14
67 rue Labat	
<b>FUGU</b>	01 42 23 11 11
112, rue Lamarck	
<b>GUILLO GUILLO</b>	01 42 54 23 98
8 rue Carreau	
<b>JUN KOU KO</b>	01 42 38 80 30
79 rue des Martyrs	
<b>KEIKO</b>	01 40 06 41 23
145 rue Ordener	
<b>KINTARO</b>	01 42 57 27 97
106 bd. Mochelhouart	
<b>MIYAZAKI</b>	01 42 29 16 71
2 rue Lagille	



## Yuzu Sushi Bar

Spécialité : poissons de la Méditerranée

35 rue Maréchal Joffre, Nice 06000

04 93 85 79 87

Ouvert du mar. au sam.

www.yuzu-sushi.com

<b>MANEJO NEKO (ASSOCIATION)</b>	01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau	
<b>NAOKO</b>	01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses	
<b>SAKANA</b>	01 53 28 08 35
46 bd de Clichy	
<b>SUSHI AKASHI</b>	01 44 90 00 68
5 rue Forest	
<b>TOKYO</b>	01 42 54 31 12
40 rue Custine	

<b>19<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>MATSUBA</b>	01 40 34 42 92
37 av. Corentin Laroche	
<b>MINOWA CONCEPT</b>	01 42 38 96 24
11, rue de la Villette	
<b>NAKAGAWA</b>	01 42 08 43 22
9 rue Lassus	
<b>PRÊT À CUIRE</b>	01 42 40 66 63
7 rue des Filles	
<b>SUSHI YA</b>	01 42 02 85 82
12, rue Pradier	

<b>20<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASAHI</b>	01 43 58 75 27
35 rue de Belleville	
<b>SAPPORO</b>	01 43 73 86 79
152 bd de Charonne	
<b>SUSHI BAR</b>	01 42 41 28 99
153 rue de Belleville	
<b>TAKICHI</b>	01 47 97 03 96
7, rue de Cher	

<b>Boulogne-Billancourt</b>	
<b>SANKI</b>	01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant	
<b>SHIKI</b>	01 47 81 84 22
55 rue Gallieni	

<b>Levallois-Perret</b>	
<b>SUSHI LAND</b>	01 41 08 07 34
55 rue Louise Michel	

<b>Issy-les-Moulineaux</b>	
<b>SUSHI KEN</b>	01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan	

<b>Neuilly-sur-Seine</b>	
<b>MATSURI</b>	01 46 24 58 82
15, avenue Charles de Gaulle	

## PROVINCE

### SUD

<b>AGEN</b>	
<b>OSAKA</b>	05 53 88 31 78
36, bd Sylvain Dumon	

<b>AIX EN PROVENCE</b>	
<b>GEISHA SUSHI EXPERIENCE</b>	04 42 20 30 08
53 Cours Mirabeau	
<b>KYO SUSHI (À EMPORTER)</b>	06 50 01 50 50
500 rue Barthélemy	
<b>NIJI EXPRESS</b>	04 42 26 14 74
51 Rue d'Italie	
<b>NIKKI SUSHI</b>	04 42 28 57 83
49 bd Carnot	
<b>SUSHIKA</b>	04 42 27 58 91
23 rue de la Couronne	
<b>YAMATO</b>	04 42 38 00 28
21 av. des Belges	
<b>YAMASUSHI</b>	04 42 39 92 50
9 rue d'Italie	
<b>YUJI</b>	04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo	

<b>AUBAGNE</b>	
<b>MOST OF SUSHI</b>	04 42 32 91 61
283 rue de la République	

<b>CANNES</b>	
<b>EDO SUSHI</b>	04 93 89 40 39
14 rue Maca	
<b>FLU CANNES</b>	04 93 38 00 31
17, rue Notre Dame	
<b>D'SUSHI</b>	04 93 88 28 23
12 rue des Belges	
<b>SUSHIKAN</b>	04 93 38 88 13
3 rue FLORIAN	
<b>TOKYO CANNES</b>	04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby	

<b>CASSIS</b>	
<b>UNIVERSAL SUSHI</b>	04 42 08 27 91
11 av. Viguerie	

<b>CLERMONT FERRAND</b>	
<b>MAIKO</b>	04 73 80 78 15
83 rue du Fort	
<b>SANTOCCA</b>	04 73 51 53 45
13 Rue Saint Dominique	
<b>LE SUSHI CAFÉ</b>	04 73 31 33 45
21 rue des Vieilles	
	04 73 36 09 71

<b>HYERES</b>	
<b>YOKOSÔ</b>	04 84 23 41 77
10 rue du Général Ferrat	

<b>MARSEILLE</b>	
<b>CAFÉ SUSHI</b>	04 91 33 78 87
22 bd Paul Peyrol	
<b>KIM DO</b>	04 91 34 00 08
4 rue Capello	
<b>LA VILLA</b>	04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz	
<b>SHABU SHABU</b>	04 91 34 13 00
30 rue de la Paix	
<b>SUSHI MOTO</b>	04 91 26 29 71
80 bd Belle	
<b>SUSHI STREET CAFÉ</b>	04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame	
<b>SU</b>	04 91 32 22 27
28, rue Sir Hakeim (Galerie Lafayette)	
<b>WASABI ART SUSHI</b>	04 91 47 89 40
21 rue du docteur Escal	
<b>ZEN PRADO</b>	04 91 53 00 09
80 av. du Prado	

<b>MARTIGUE</b>	
<b>SUNO SUSHI</b>	04 842 42 88 42
14 Bd Jean Zay	

<b>MONACO</b>	
<b>CAPOSUSHI</b>	00.377.93.25.59.32
6 Impasse de la Fontaine	
<b>FLU MONACO</b>	00.377.93.96.40.11
4 Impasse Madonne	
<b>MAYA BAY SUSHI BAR</b>	
24 av. Princesse Grace	00.377.97.70.74.67
<b>MY SUSHI</b>	00.377.97.70.67.67
2 rue des Orangers	

<b>MONTPELLIER</b>	
<b>LE SUSHI BAR</b>	04 98 77 06 06
25 rue Bertrand Dalméziat	
<b>SAKURA</b>	04 67 15 14 32
62 av. Samuel Chateaubriant	
<b>SUSHI BOAT</b>	04 67 92 00 37
12 rue de Verdun	
<b>SUSHI SHOP</b>	
2 Place Molitor	

<b>NICE</b>	
<b>JUN NICE</b>	04 93 85 47 78
47, rue Giordano	
<b>NOME SUSHI &amp; SASHIMI</b>	04 93 85 37 37
3, rue de Drestis	
<b>HOT POT</b>	04 93 82 33 34
6 rue d'Assas Lorraine	
<b>KAMOGAWA</b>	04 93 88 75 88
18 rue de la Bulle	
<b>MY SUSHI</b>	04 93 62 16 32
18, cours Soleyra	
<b>D'SUSHI</b>	04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin	
<b>LE ZEN</b>	04 93 82 41 28
27 rue d'Angleterre	
<b>YUZU SUSHI BAR</b>	04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre	

<b>PAU</b>	
<b>WASABI'S</b>	05 59 27 08 96
2 place Clemenceau	

<b>PERPIGNAN</b>	
<b>OMEDETO</b>	04 88 51 20 30
12, Avenue Général Lacroix	

<b>RAMATUELLE</b>	
<b>NIKKI BEACH</b>	04 94 79 82 04
Rue de l'Epi	

<b>TOULOUSE</b>	
<b>L'ASSIETTE JAPON</b>	05 61 21 50 91
28 rue Peyrolonnes	
<b>HINODE</b>	05 61 21 51 28
17, rue d'Austerlitz	
<b>JAPAN</b>	05 61 22 85 83
8 rue de l'Ecluse	

## TAKAOKAYA

Nori

*cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.*

## Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001  
Restauration & détail*



Tél. - Fax :

01 30 90 80 64

le-maitre.franck

@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

<b>LAPOYAKI</b> 17, rue d'Austerlitz <b>SHUN</b> 35, rue Bachoder <b>SUSHI KAN</b> 24 av. de l'URSS <b>SUSHI OHISHI</b> 13 Rue De L'Alpaca Cordeiro <b>SUSHIYA</b> 3 place du Peyrou <b>SUSHI YAKI</b> 9, rue Ste Ursule		05 61 13 85 80 05 61 98 30 20 05 61 11 22 87 05 61 23 00 26 05 61 23 17 71 05 61 12 00 80
<b>SOLLIES-VILLE</b> <b>BÔ SUSHI</b> RN 97		06 20 14 02 82
<b>QUEST</b>		
<b>BIARRITZ</b> <b>LE SUSHI LAND</b> 9 av. de la Reine Victoria		05 58 22 24 96
<b>BORDEAUX</b> <b>CAFE JAPONAIS</b> 22, rue St Siméon <b>LE KIMONO</b> 22 rue Ferdinand Philippiat <b>LE SHOGUN</b> 108 bis cours du Médoc <b>MOSHI MOSHI</b> 8 place Ferdinand Latorque		05 58 45 86 88 05 58 79 23 30 05 56 39 05 12 05 56 79 22 91
<b>DRENT</b> <b>HINOKI</b> 6 Rue des Onze Martyrs		02 98 43 23 88
<b>CAEN</b> <b>COSY SUSHI</b> 3 rue du Vaigueux <b>MIYAKO</b> 13, rue St Michel		02 31 73 11 08 02 31 34 77 83
<b>CHALLANS</b> <b>OBJECTIF ZEN</b> 11 place Aristide Briand		02 51 83 28 78
<b>CHARENTAIS</b> <b>SHOGUN</b> 8, rue Dr Michel Gibert		02 37 36 07 19
<b>LA BAULE</b> <b>LE CAFE BOULLU</b> 22 pl. du Maréchal Leclerc		02 40 23 14 14
<b>LA ROCHELLE</b> <b>FUJIYAMA</b> 25 quai Gabut		05 45 41 21 29
<b>NAINTES</b> <b>NOW SUSHI</b> 32 bis, rue Fourné <b>TAI SHOGUN</b> 5 bis quai François Mitterrand <b>TOKYO</b> 14 rue de la Juiverie		02 49 74 16 18 02 49 48 95 97 02 40 59 02 04
<b>QUIMPER</b> <b>ABALONE SUSHI</b> 17 Hôpital St François		02 98 54 36 91
<b>RENNES</b> <b>FUJI</b> 8, rue Derval Contour de St Germain <b>MIZUMA</b> 3 rue d'Argentré <b>SAKURA</b> 7 rue Saint Louis <b>SIMPLY SUSHI</b> 2 rue Jules Simon		02 99 38 12 93 02 99 78 15 80 02 99 78 11 80 02 99 78 15 33
<b>SAINT-MALO</b> <b>TAKOCHI</b> 3 rue Alphonse Thébaud <b>TAMPOPO</b> 5 place de la Pêcheurerie		02 23 18 26 29 02 98 40 67 33
<b>SOTTEVILLE-LES-ROUEN</b> <b>WASABI</b> 34 bis Place de l'Hôtel de Ville		02 35 83 41 82
<b>SOUSTONS</b> <b>SUSHI MORI</b> 22 rue du 11 mai 1945		06 78 33 20 22
<b>EST</b>		
<b>ANNECY</b> <b>O SUSHI</b> 2 rue Louis Ravon		04 50 43 81 62
<b>CHAMBERY</b> <b>YAMANO</b> 67, rue Ste Rose		04 79 60 07 57
<b>DIJON</b> <b>SUSHI BAR</b> 7 rue Michiel		03 80 90 06 56
<b>GRENOBLE</b> <b>HOKKAIDO</b> Rue Diodore Rahoul <b>KYOTO</b> 1, place du Charmeyran (s.s. Tronche) <b>OSAKA</b> 1 rue Colbert <b>SAPPORO</b> 64, cours Jean Jaurès <b>LE SAKÉ</b> 29 rue Condorcet		04 78 34 15 76 04 76 54 08 91 04 76 43 26 49 04 76 85 02 45 04 76 87 40 51
<b>LYON</b> <b>CHEZ FYFY</b> Rue Des Capucins <b>EDMAN ETI</b> 11 rue Laffitte <b>MATSURI</b> 7 rue de la Fromagerie (1 <sup>er</sup> ) <b>MATSURI</b> 109 cours Lafayette (8 <sup>e</sup> ) <b>MATSURI</b> 60, rue de St Cyr <b>NOBORU</b> 26 rue Henri Germain <b>SOLEIL LEVANT</b> 204 rue Garibaldi <b>SUSHIDO</b> 169 rue Cuvier <b>SUSHI KING</b> Centre commercial de Lyon Part-Dieu <b>SUSHI &amp; SUSHIS</b> 49 Rue de Bertand <b>TEPPANYAKI</b> 11 quai Romain Rolland <b>CHEZ TERRA</b> 81 rue Du Guesclin		04 72 41 81 22 04 78 39 31 91 04 78 27 85 06 04 37 24 74 90 04 72 85 06 36 04 78 42 35 79 04 78 93 04 37 04 78 93 78 35 04 78 71 04 43 06 11 07 24 24 04 72 90 05 05 04 78 89 05 04
<b>SAINT ETIENNE</b> <b>KYOTO</b> 8, rue des Martyrs de Vigny		04 77 21 74 26
<b>METZ</b> <b>OSAKA METZ</b> 32 bis rue Dupond des Loges		03 87 36 68 90
<b>MULHOUSE</b> <b>TOKYO MULHOUSE</b> 102 rue de Bale		03 88 54 11 18
<b>NIMES</b> <b>MATSURI SUSHI</b> 9, rue de Châtiveste <b>TOKYO SARI</b> 61, place d'Erlon		03 26 86 10 10 03 26 85 93 48
<b>STRASBOURG</b> <b>FUJIYAMA</b> 79 rue des Vaux <b>MIKADO</b> 11 quai Tierschheim <b>MOOZE</b> 1 rue de la Demi Lune		06 18 00 02 12 03 88 21 07 20 03 88 22 08 46
<b>VITTEL</b> <b>LE COMPTOIR</b> 294 rue de Verdun		03 28 58 90 83
<b>NORD</b>		
<b>LILLE</b> <b>JOMON</b> 4 rue de la Rapine		03 28 38 84 40

## OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+

= 30 €  
(au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°23 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais

# EDOKKO

## 江戸っ子

NOS NOUVEAUX MENUS



**Sushis à comptoir tournant**

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris  
Tél : 01 40 07 11 81  
Ouvert de 12h00 à 00h00



**Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !**



# 100% RIZ BIO

DANS LES RESTAURANTS MATSURI, LE RIZ EST  
ISSU À 100% DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,  
PAR RESPECT DE LA TERRE ET DE VOTRE  
SANTÉ | [WWW.MATSURI.FR](http://WWW.MATSURI.FR)



# matsuri